ليـندا بلير

كلام في الصميـم

تعلم كيف تتـغلب على: الأرق - القـلـق
التفكير السلبي - ضغوط العصر الحديث



كـــــلام
فــي الصمــيــم

كـــلام في الصميــم

تعلم كيف تتغلب على:

- الأرق
- القلق
- التفكير السلبي
- ضغوط العصر الحديث

ليــنـــدا بلـيــر



العنوان: كلام في الصميم
تأليف: لينـــدا بليـــر
ترجمة: بانسيه أحمد العطار
إشراف عام: داليا محمد إبراهيم

First published in Great Britain in 2008 by Piatkus Books.
Published in Arabic by Nahdet Misr Publishing House
upon agreement with Little, Brown Book Group Limited,
100 Victoria Embankment, London, EC4Y ODY, UK.

ترجمة كتاب **Straight Talking**
تصدرها دار نهضة مصر للنشر بترخيص من شركة **Little, Brown Book Group Limited**



أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938

21 شارع أحمد عرابي -
المهندسين - الجيزة

الترقيم الدولي: 2-4239-14-977
رقم الإيداع: 2010/10323
الطبعة الأولى: ينايـــر 2011

تليفـون: 33466434 - 33472864 02
فاكـــس: 33462576 02
خدمة العملاء: 16766
Website: www.nahdetmisr.com
E-mail: publishing@nahdetmisr.com

إلى روب، وجوناثان، وسام، وكاتي.

يتعلم المرء من أحبائه أكثر من أي شخص آخر.

شكر وتقدير

لديَّ الكثير من الأشخاص لأشكرهم لدرجة أنني أتساءل: من أين أبدأ؟ وأعتقد أنني سأبدأ بأساتذتي الذين جعلوا التعلم ممتعًا حقًا، وجعلوني أرغب في معرفة كل شيء يمكنني معرفته. وهؤلاء الأساتذة هم: روبرت هيند، هوارد جاردنر، مايكل روتر، جيري كاجان، روجر براون، جون تيسدال، مارك ويليامز. وأود أن أقول لهم إن لديكم موهبة حقيقية لإلهام الآخرين. ولا يسعني إلا أن أشكركم.

وأدين أيضًا بالكثير لأصدقائي لدعمهم وحبهم المستمرين، ولتذكيري خلال الأوقات العصيبة بأن الحياة حلوة. شكرًا لهم جميعًا وهم: فرانسيس هيدجلاند، فيونا جودويل، إيلين وينر، دافني أستور، جانيت ريستاين، جولي كوفمان، كوريني جولدشتاين، دينا كليمان، راندي روي، نيك باراكلو، جوانا جيتس.

وأود أن أوجه شكرًا خاصًا لشقيقي بول، وشقيقتي كريستين (فعلتها بنفسي!)، وعمتي أوجوستا (أجل، لديَّ واحدة بالفعل). فمن خلالهم بدا لي الإيمان الأعمى الذي لا تقدمه سوى الأسرة.

وأدين كذلك بالطبع لمرضاي بدين هائل، ولا يسعني إلا أن أشكركم جميعًا على إطلاعي على أسرار حياتكم بمنتهى الصدق.

وأود أن أُعرب أيضًا عن امتناني لفريقي في العمل؛ فقد شجعتموني جميعًا على أن أكتب ما تعلمته في هذا الكتاب وساعدتموني على إخراجه بهذا الشكل. أشكركم: جيل بايلي، وجودي بياتكوس، وجو بروكس وجيليان ستيوارت في دار بياتكوس للنشر، كما أشكر وكيليَّ ونائبيَّ مولي ستيرلينج ونيكولا إيبسون، وصديقتي وزميلتي المصورة البارعة جانيت جوسي.

وأود أن أقدم شكري العميق والخاص إلى مورين رايس رئيسة تحرير مجلة *Psychologies* التي أعمل بها؛ فقد منحني إيمانك المطلق والراسخ بقدرتي على الكتابة الشجاعة لأكتب؛ ولذلك أتقدم لك بجزيل الشكر يا مورين.

وأخيرًا أوجه شكري الجزيل لأبنائي كاتي، سام، جوناثان وزوجته هيلين، وأخص بالشكر زوجي روب، فأنا أشعر بأنني محظوظة جدًا لأنكم جميعًا في حياتي.

ليـنـــدا بلـيــر

ولدت ليندا في أسرة طبية في ميسوري وترعرعت في كانساس ، وعند بلوغها الثامنة عشرة من عمرها ذهبت إلى جامعة ويلزلي بماساتشوستس ، حيث اكتشفت شغفها بعلم النفس والأدب . وبعدما حصلت على شهادتها في علم النفس ، انتقلت لتعيش في إنجلترا لمدة ثلاث سنوات . وخلال هذه الفترة ، عملت لبعض الوقت في وحدة متابعة سلوك الحيوان بجامعة كامبردج ودرست العلاقة بين الأم وصغيرها لدى الرئيسات (أعلى الرتب في الثدييات) مع البروفيسور روبرت هيند. مما أقنعها بدراسة علم النفس التنموي ، وحصلت على منحة دراسية من جامعة هارفارد لدراسة نمو مهارات اللعب واللغة لدى الأطفال. وعادت إلى لندن عام 1978 لتبدأ تدريبها على علم النفس السريري ، وتأهلت عام 1980 لتصبح اختصاصية في علم النفس السريري بعدما أجرت دراسات في مستشفى مودسلي. وبعد أن درست اللغة الألمانية في ميونيخ في صيف 1980 عادت إلى كامبردج لتتولى مهمة العمل مع كبار السن في جهاز خدمة الصحة الوطنية ببريطانيا .

وبعد سنتين تولت مهمة أخرى في نفس الجهاز لتعمل مع الأطفال وأسرهم . وخلال هذه الفترة ، تبنت أول طفل لها وهو جوناثان وانتقلت من العمل بدوام كامل إلى العمل بدوام جزئي .

وطوال السنوات الخمس عشرة التالية، وبعد ازدياد حجم أسرتها ليصبح ثلاثة أطفال بدلًا من طفل واحد، عملت ليندا في عدد من الوظائف بدوام جزئي لدى جهاز خدمة الصحة الوطنية ببريطانيا، ومجلس البحوث الطبية، وجامعة كامبردج ، كما افتتحت عيادة خاصة لتمارس مهامها كاختصاصية في علم النفس الإكلينكي في تخصص المعالجة المعرفية ، وبدأت أيضًا في إلقاء محاضرات للطلاب في المدارس والجامعات عن كيفية التغلب على ضغوط الامتحانات، وإلى الآن لاتزال تعمل في هذين المجالين .

وفي عام 2000، انتقلت مع أبنائها وزوجها إلى مدينة باث حيث عملت في المركز الطبي بجامعة باث وعرضت طريقة المعالجة المعرفية على الطلاب

والعاملين هناك. وفي نهاية عام 2004، استغرقت كتاباتها وعملها الإعلامي معظم وقتها لدرجة أنها استقالت من وظيفتها بالجامعة.

وقد بدأت عملها في كامبردج بالكتابة الإعلامية بالمصادفة في ثمانينيات القرن العشرين، فقد سألت محطة إذاعة الـ «بي بي سي» المحلية قسم علم النفس ما إذا كان متوافرًا لديه شخص جدير بالمشاركة في مناقشة حول أنواع الرهاب. وكانت ليندا الطبيبة النفسية الوحيدة التي لم تكن مشغولة ومن ثم شاركت في هذه المناقشة. وطُلب منها بعد ذلك العودة لتقدم برنامجًا أسبوعيًّا منتظمًا، وكثيرًا ما تُقدم برامج في الإذاعة هذه الأيام، بما في ذلك الإذاعة الرابعة والثانية، وإذاعة الـ «بي بي سي» في ويلز، والإذاعة العالمية، كما ظهرت في عدد من برامج التلفزيون مثل: *Child of Our Time*، و*Mindshock* (يتحدث عن الأطفال الذين نشئوا بدون أن يتعاملوا بلغة البشر)، و *Yesterday Once More* (عن حياة كارين كاربنتر)، *Kilory*، و*The Ruby Wax Show*. وتقتبس منها الصحف والمجلات في الغالب، وتكتب ليندا عمودًا أسبوعيًّا في صحيفة الـ *Guardian* وعمودين شهريين في مجلتي *Psychologies* و*Junior*.

وتعد ليندا عضوًا في اللجنة الإعلامية التي ترشحها الجمعية البريطانية للطب النفسي لمعلقي الصحافة، والإذاعة والتلفزيون.. وتتضمن مؤهلاتها المهنية شهادة معتمدة من الجمعية البريطانية للطب النفسي (فهي زميلة مشاركة)، كما أنها أيضًا عالم معتمد. وتدور اهتماماتها الرئيسية حول أسرتها، وكلبها، وممارسة الرياضة (خاصة السباحة والمشي)، والطهي، والبستنة، والأدب، وأي شيء يتعلق بعلم النفس تقريبًا.

المحتـــويـــــات

تصدير

لقد قضيت، باعتباري رئيسة تحرير مجلة *Psychologies*، الأعوام القليلة الماضية في قراءة وتقييم كتب عن «تنمية الذات» وكتب علم النفس الواسعة الانتشار من شتى الأنواع. واكتشفت خلال هذه الفترة أن الكتاب المفيد جدير بتغيير نمط حياتك، لكنني اكتشفت أيضًا أن الكتب الرديئة من هذه النوعية أكثر من الكتب المفيدة. وإنه لأمر مخزٍ؛ لأن الحياة قصيرة جدًّا حتى نضيعها في قراءة الكتب التي ألفها «مرشد روحي» مغرور يعد دائمًا بحدوث نتائج فورية ويقوم بعمل دعاية ضخمة عن «وصفات» النجاح التي اخترعها. والكتاب المفيد من كتب «تنمية الذات» لا يحتوي على مثل هذه الأشياء، وهذا الكتاب الذي بين يديك واحد من أفضل الكتب؛ فهو يتحدث عن «تنمية الذات» بأخلص وأصدق المعاني، ويقدم المعرفة والرؤى التي تتيح لنا الفرصة لمساعدة أنفسنا على أن نحيا حياة أكثر سعادة وتزخر بالإنجازات.

وفوق كل ذلك، فإن كتاب «كلام في الصميم» كتاب عملي يفي بما يعد به بالضبط فيقدم طرق التعافي من الأرق، والقلق، والتفكير السلبي والضغوط العصرية الأخرى، وتلك هي المشكلات التي تزعج الجميع تقريبًا في إحدى مراحل الحياة. ويعتمد هذا الكتاب على مجموعة من الأدوات وأنماط العلاج التي جُربت بدقة شديدة، وقد استعانت ليندا بها لعدة سنوات بصفتها طبيبة نفسية وقد نجحت في علاج العديد من الأشخاص مثلي ومثلك. والجدير بالذكر أنها تعي ما تفعله مدعومة بسنوات من الخبرة في الممارسة والعلم النظري، وبالتالي فإن هذا الكتاب جدير بالوثوق به.

ومن مميزات هذا الكتاب أيضًا أنه مباشر وإذا لم أكن قد أُعجبت به لأنه كتاب عملي، فيكفيني أن أُعجب به لهذا السبب. وستشغل وقتك إذا ما حاولت البحث عن أية إشارة لـ «حديث مرشد روحي» هنا. وتعرف ليندا الكثير عن الأفكار والسلوكيات التي تتسبب في شعورنا بالتعاسة وعدم الإنتاج، وأفضل الطرق للتغلب على هذه المشكلات، ولكنها لا تتظاهر أبدًا، ولو للحظة واحدة، بأن ما تقوم به فيه شيء من السحر من بعيد أو قريب. بل على العكس؛ فهي تطلعنا فقط على أفضل وأنجح الأدوات والطرق التي ينبغي الاستعانة بها في التفكير السليم.

وإذا كانت ليندا تمثل شيئًا، فهو هذا الالتزام الكامل بفكرة المسئولية الشخصية والاعتماد على النفس. فالإنسان نفسه، ولا أحد سواه، هو من يشكل حياته ويتحكم فيها. وتحترم ليندا المعرفة، لكنها ترفض «تأليه الخبير»؛ لأنه على الرغم من أنه يمكننا الاستعانة بخبرته، فإنه عندما يتعلق الأمر بنا نكون نحن الأعلم بأنفسنا مهما حدث. وهناك معلومات حقيقية ومهمة لمساعدة أي شخص إلا أنها ملك لنا جميعًا، ويجب ألا يحتفظ بها الخبراء وحدهم.. وفي كتاب «كلام في الصميم» تطلعنا ليندا على ما لديها من المعرفة وتساعدنا على تعديلها لتتوافق مع حياتنا الخاصة وتجاربنا؛ حتى نتمكن من تغيير نمط معيشتنا تغييرًا حقيقيًّا.

وقد التقيتُ ليندا للمرة الأولى منذ عدة سنوات عندما كنت أكتب عن تنمية الشخصية والصحة العاطفية، واعتدت أن أتصل بها لأحظى ببعض الدعم والمعلومات بصفتها خبيرة. ومثلها مثل أغلب الأطباء النفسيين والمعالجين المؤهلين ألمت بالموضوع إلمامًا تامًّا، ولكن على عكس العديد من الخبراء الآخرين عرفت كيف تتحدث عنه بطريقة سلسة يمكن فهمها بسهولة. والتحدث مع ليندا يشبه الحديث العادي- مع أنه آسر ومُلهم تمامًا؛ فهي لا تستخدم أبدًا المصطلحات المتخصصة، وكثيرًا ما يتسم أسلوبها بالدعابة، ولكن قبل أي شيء تتميز بأسلوبها الفريد والخاص بها في الوصول إلى جوهر الموضوع- وكشف نقطة أو مفهوم ما ووصفه بطريقة واضحة يسهل فهمها، كما أنها تتمتع بقدر كبير من المعرفة، والخبرة، والعطف، وما يُطلق عليه الحس السليم الصادق، كما أن معرفتها بفن وعلم الحياة بنفس قدر معرفة أي شخص آخر سبق أن قابلته. ولكن أعظم مواهبها هي قدرتها على التواصل- بكرم وصدق وصراحة- وتوفير كل الأدوات التي تساعدنا في أن نحيا حياة أكثر سعادة وتزخر بالإنجازات.

مورين رايس

رئيسة تحرير مجلة *Psychologies*

مارس 2008

المقدمة

قد تتساءل عن السبب الذي دفعني إلى تأليف كتاب يقدم لك حلولًا للمتاعب النفسية في حين أنني في الوقت نفسه أساعدك على الوثوق بنفسك عندما يتعلق الأمر بحل هذا النوع من المشكلات.

ويرجع السبب إلى أن هذا الكتاب ليس من نوعية كتب تنمية الذات المعتادة؛ فلن تجد فيه نظامًا واحدًا «يناسب الكل»، وليس هناك خطة لنظام غذائي، ولا طرق للحفاظ على اللياقة البدنية، ولا منهج بعينه يفي بتحقيق السلام الداخلي لمن ينتهجه. وبدلًا من ذلك ستجد العديد من الاقتراحات والأفكار، ظهرت في طريقي وأخبرني مرضاي بأنها مفيدة للغاية، وبذلك يمكنك اختيار أفضل ما سيساعدك.

وأعتقد أنك ستحصل على أفضل فرصة للعيش كما ترغب إذا عملنا معًا على قدم المساواة. وأنا على دراية واسعة بالعقبات النفسية التي تعترض طريق الثقة بالنفس والشعور بتحقيق الذات. ومن ناحية أخرى، فإنك أعلم الناس بمن تهتم بهم من الأشخاص، فتعرف عنهم الكثير؛ فمعًا سنشكل فريقًا متكاملًا، وسيمكننا معًا اكتشاف أفضل الطرق بالنسبة لك للتعامل بفاعلية مع المشكلات التي قد تمثل لك مصدر إزعاج منذ سنوات؛ مثل عدم القدرة على النوم باسترخاء، أو السماح باعتراض القلق طريق التفكير المتزن، أو عادة الخوف من الأسوأ وتفادي التحديات بدلًا من توقع الأفضل والإقدام على تجريب شيء جديد.

والاقتراحات التي سأقدمها لك هي ثمار 25 عامًا من العمل الإكلينكي؛ فقد عملت في مؤسسة للبحوث في كل من أمريكا وإنجلترا، وفي خدمة الصحة الوطنية ببريطانيا، وفي المدارس والجامعات، وفي هيئة الخدمات الاجتماعية، وفي القطاع الخاص. وتنحدر أصول مرضاي من مختلف الخلفيات الاجتماعية ولديهم شتى أنواع التجارب. وقد أحالهم لي أطباؤهم، أو المتخصصون الذين يتابعونهم، أو مدرسوهم أو أصحاب عملهم، أو أصدقاؤهم. وتتراوح مشكلاتهم بين الإجهاد غير المبرر وتدني احترام الذات المؤدي إلى العجز، وعدم القدرة حتى على الخروج من المنزل دون التعرض لنوبة ذعر شديدة. وهناك من المرضى من يعاني منذ عدة أسابيع ومنهم من يعاني منذ عدة سنوات.

وبمرور الوقت، بدأت أدرك أنني كنت أستمع لنفس الموضوعات في عيادتي: فمهما اختلفت التشخيصات كان هؤلاء المرضى جميعهم يستهدفون أمرًا واحدًا، ألا وهو المساعدة على حل مشكلاتهم. فعلى سبيل المثال، يشتكي معظمهم تقريبًا من صعوبة في النوم وعدم قدرة على التحكم في مشاعر القلق. وكانت الغالبية ترغب في إيجاد طرق للتفكير بشكل إيجابي بدلًا من التفكير السلبي، والشعور بالرضا بدلًا من السخط، وتحدث الكثيرون منهم عن رغبتهم في ترك الماضي وراء ظهورهم والشعور بالحرية في حياتهم المستقبلية.. وكثيرًا ما كانوا يخبرونني بأنهم تغلبوا على مشكلاتهم بشكل فعال لفترة معينة ولكنهم تعرضوا لانتكاسة؛ مما جعلهم يتعرضون لاهتزاز أشد في الثقة بأنفسهم.

وبدأت أدرك أيضًا أن الأشخاص الذين يُعرضون عليَّ قد كفوا تمامًا عن الاعتقاد بأن لديهم المقدرة على مساعدة أنفسهم، وعن الأمل في التغلب على مشكلاتهم، وكانوا يتمنون تدخل شخص آخر ليعالجهم. وتعد جيما خير مثال على ما أعنيه؛ فقد كانت متلهفة للغاية على بدء جلستنا الأولى، لدرجة أنها بدأت تتحدث قبل أن نجلس.

وقالت: «أنا سعيدة جدًّا؛ لأنك استطعتِ مقابلتي؛ إذ أخبرني الممارس العام المتابع لحالتي بأن هناك قائمة انتظار، ولكن هأنذي، وأعرف أنكِ ستحلين مشكلاتي الآن».

ورأيت أننا يجب أن نتروى قليلًا. فسألتها في بداية الكلام: «ما الذي تأملين أن نقوم به معًا؟».

فقالت: «معًا؟ نعم، بالطبع. سأفعل كل ما تطلبينه مني. فأنا أريدك أن تحلي مشكلاتي- فأنت تعرفين كل شيء، في الواقع».

وللأسف، كانت أولى محادثاتنا عادية لم تأتِ بجديد، فقد أصبحنا ـ فيما يبدو ـ على اقتناع تام بأن «الخبراء» وحدهم هم الذين لديهم الحلول لمشكلاتنا، بل نتوقع أن يقدموا لنا تشخيصًا ووصفة طبية أشبه ما تكون بالروشتة، نأخذها معنا للمنزل وبعد ذلك سيصبح كل شيء على ما يرام.

لكنني أخشى ألا تصبح الأمور على ما يرام، على الأقل ليس لفترة طويلة، إلا إذا كان لك دور في إيجاد علاجك الخاص وتجريبه. وأنا أعلم أنه أسهل بكثير أن تضع نفسك بين يدي أحد «الخبراء»، كما أرادت جيما، وتنتظر ـ بسلبية ـ حلًا جاهزًا. وفي كثير من الأحيان، لا نحاول نحن المعالجين أن نثني المرضى عن اتباع هذا النمط من السلوك؛ لأن الشعور بوجود من هو معجب بك وفي حاجة إليك شعور رائع. ولكن إن كنت ترغب فعلًا في تحسن دائم، فيجب أن يكون لك دور رئيسي في تحقيق هذا التحسن.

وهذه هي الطريقة التي سيساعدك بها هذا الكتاب، وقد حددتُ ستة مواضع للمشكلة وعرَّفت كل واحدة منها بداية من الفصل الثاني حتى الفصل السابع، وسأشرح السبب الذي جعل تلك المشكلة جزءًا من حياتك، وما الذي يُبقيها قائمةً حتى وإن كانت لا تفعل أي شيء سوى زيادة الأمور سوءًا بالنسبة لك. وبعد ذلك سأقدم مجموعة من الاقتراحات الجديرة بمساعدتك على التعامل مع تلك المشكلة بفاعلية. وفي النهاية، سأصف أيضًا كيف قام بعض مرضاي (وقد غيرت أسماءهم الحقيقية وبياناتهم الشخصية حفاظًا على خصوصياتهم) بحل مشكلاتهم- وكيف عدَّلوا الاقتراحات العامة لتتناسب تمامًا مع حياتهم الخاصة- وذلك لتوفير بعض الأفكار التي ستساعدك على البدء في الحل.

وحينئذٍ تبدأ مهمتك، فلن يشبه الدليل العملي للعلاج الذي وضعته بنفسك أي دليل آخر، وستختار الاقتراحات التي تروقك، وتُجربها، وتعدلها حتى تتناسب تمامًا مع حالتك.

وقد حاولت جاهدًا عبر صفحات الكتاب تفادي استخدام المصطلحات المتخصصة ووصف الأشياء مباشرةً بصورة بسيطة وسلسة كلما كان ذلك ممكنًا. فأنا أعتقد أنه لا داعي لتعقيد الأمور لأن الكلمات المزخرفة لن تحل؛ ولهذا السبب ـ في الواقع ـ وضعت عنوان الكتاب «كلام في الصميم». وكان هدفي هو تكوين منهج له معنى بالنسبة لك سواء خضعت للعلاج أو لم تخضع، أو سواء كنت على دراية بالمصطلحات النفسية أو لا. وبعد كل ذلك، لابد أن يأخذ هذا الكتاب عنوانه، ألا تعتقد ذلك؟

وستجد أن هذا المنهج مناسب لك سواء كنت تعاني مشكلة نفسية تم تشخيصها أو لا. فأغلبنا مضطر للتعامل مع مستويات عالية من الضغوط هذه الأيام، سواء كانت هذه الضغوط من جراء مطالب العمل أو من مختلف علاقاتنا بعضنا ببعض في الشئون الأسرية المعقدة، ونتيجة لذلك نكاد نشعر جميعًا بالأرق، والقلق، والتفكير السلبي. ولأن هذه المشكلات ـ للأسف ـ أصبحت عالمية تقريبًا أي يعانيها كل الناس في جميع أنحاء العالم في الوقت الحالي، فلابد أن يحتوي هذا الكتاب على شيء مفيد للجميع تقريبًا.

ولكن قبل أن نبدأ في علاج المشكلات الشائعة بين الكثيرين منا، أرغب في كتابة مقدمة بسيطة لك؛ ولذلك يتحدث الفصل الأول عن السبب الذي يجعل الكثيرين منا يكادون يفقدون الثقة بآليات التلاؤم مع المشكلات التي يواجهونها وفي الإحساس بالتوجيه الذاتي. وكيف أصبحنا معتمدين على الآخرين ليخبرونا بما نفعله؟ ومتى كففنا عن الإحساس بالمسئولية تجاه الطريق الذي نسلكه في حياتنا؟ لماذا نبحث في كثير من الأحيان في كل مكان إلا أنفسنا عندما نحاول حل مشكلاتنا؟

وتُخصص بقية الكتاب للمشكلات نفسها، وقد قدمت هذه المشكلات بنفس الترتيب الذي من المفترض أن أعمل به معك كما لو عُرضت عليَّ للعلاج. وبالطبع لست في حاجة إلى اتباع نفس الترتيب بالضبط، ولن تنطبق كل المشكلات عليك. ولكن إن كنت تعاني أكثر من مشكلة من هذه المشكلات– والكثير منا كذلك– فإنني أقترح أن تتعامل معها بنفس الترتيب الذي قدمته في الكتاب.

ويعد عدم القدرة على النوم باسترخاء والاضطراب العقلي الناتج عن القلق المزمن ـ أكثر العقبات إلحاحًا أمام انتهاج أسلوب لحياة بها إنجازات. ودائمًا ما تحدث هاتان العقبتان معًا؛ ولذلك أتوقع أنك سترغب في قراءة الفصلين الثاني والثالث. ولأن اضطراب النوم والقلق يتعارضان مع قوى التركيز، والانتباه، والذاكرة لديك، فمن الصعب عليك أن تفكر بشكل متزن في أي شيء آخر؛ ولذلك أنصحك بالتعامل مع هذه المشكلات أولًا.

وبالطبع لا يستطيع الكثير من الأطباء النفسيين تجنب الحديث عن الدور الذي يقوم به ماضيك في تحديد مشكلتك النفسية، وإذا ما كان هذا الماضي يحتوي على لحظات مؤلمة أو أمور سلبية، فكيف تُحرر نفسك منها؟ وهذا ما سأتحدث عنه في الفصل الرابع، ولكن ربما ليس بالطريقة التي قد تتوقعها.

وبعد ذلك سننظر في الفصل الخامس على ما يمنعك من التفكير في أي شيء آخر سوى مشكلاتك اليومية، ويمنعك أيضًا من وضع خطط إيجابية ومن السعي وراء تحقيق أحلامك. هل تركز فقط على الأمور السيئة التي تتعرض لها مع إهمال الأشياء الحسنة التي تحدث أيضًا أم أنك تقلل من أهميتها؟ وهل تحط من قيمة نقاط قواك وتركز في المقام الأول على ما لا تستطيع أن تفعله؟ وهل يبدو لك العالم مليئًا بالكوارث التي من المنتظر أن تحدث في أي وقت، أو أن كل الناس يتكيفون مع الواقع بشكل رائع باستثنائك؟ فإذا كان الأمر كذلك، فإن هذا الفصل الذي يتحدث عن العقلية السلبية وما يمكنك أن تفعله لتغيرها ـ موجه لك.

ولكن حتى وإن كان تفكيرك منطقيًّا إلى حد ما وتصرفاتك إيجابية بشكل معقول، أمازلت تشعر بالقلق وبأنك لم تحقق كل ما تتمناه؟ فما السبيل لتشعر بالرضا في حياتك؟ وكيف يمكنك الوصول إلى الشعور بلحظات من السلام؟ وكيف يمكنك معرفة مرحلة «الكفاية»؟ هذه هي الموضوعات التي سنبحثها في الفصل السادس.

وأخيرًا، يبقى سؤال يتعلق بما يجب أن تفعله إذا تدهورت حالتك مرة أخرى. فمن المحتمل أن يكون رد فعلك الأول هو افتراضك أنك فشلت بطريقة ما. ويعد الانتكاس ـ وهو الموضوع الذي يتناوله الفصل السابع ـ جزءًا طبيعيًّا من الحياة

ومقبولًا تمامًا. فلن تعود أبدًا من حيث بدأت- وكل ما هنالك أنك ستتعثر في بعض الأحيان.

لقد أردت أن أوضح لك أن الانتكاس ليس سوى ضوء أصفر؛ إنه دعوة للاستيقاظ تنبهك إلى أنه قد حان الوقت لتقف مع نفسك، وتعيد التفكير، وتصبح أكثر دقة في معرفة نفسك.

وإذا كنت قد طبقت على أية مشكلة من المشكلات السابقة ما اقترحته، فستجد أنك قمت بإنجاز معظم العمل التحضيري اللازم للشفاء من الانتكاس. ونتيجة لذلك ستجد أن العمل الذي يجب أن تقوم به في هذا الفصل أقل من ذلك المذكور في غيره من الفصول.

ويحتوي الفصل الثامن على المصادر والقراءات المقترحة، وقد أعددتها بطريقة غير تقليدية ولكن بشكل أتمنى أن يثري فهمك لأي مشكلة من المشكلات التي تريد حلَّها. وكما سيخبرك أي مريض من مرضاي، يعتبر المزيد من القراءة من أهم التوصيات التي أوصي بها أثناء العلاج، ويُعد كل هذا جزءًا من رغبتي في تفويضك. وعلى أية حال، إذا كنت قد قرأت ما قرأته أنا، فستستطيع تفسير المعلومات مباشرة، بدلًا من الاعتماد على ما يحاول العمل كشفه أو إبرازه. وهكذا، فإنني قد جمعت المصادر التي ستهمك إلى أبعد حد، وسأصف باختصار بعد كل مصدر المشكلات التي يستهدفها هذا المرجع بأفضل طريقة.

وأريد أن تستفيد من هذا الكتاب بنفس الطريقة التي من المفترض أن تنتفع بها عندما تقرأ كتاب طهي رائعًا؛ اقرأ الفصول التي تهمك، والتي تبدو وثيقة الصلة بحياتك، ثم اختر الاقتراحات التي تناسبك منها، وخصصها لك. واحتفظ بملاحظاتك عن نقطة البداية ومراحل التحسن التي حققتها، بالإضافة إلى الطريقة التي عدلت بها أيًا من هذه الاقتراحات التي استعنت بها وكيف ساعدتك.

وسأساعدك بالفعل في كتابة دليلك العملي للعلاج، وستجد أن حلولك والاعتداد والثقة المتزايدة بالنفس التي ستشعر بها ـ أمور تستحق الجهد الذي ستبذله.

وتذكر أنه يمكن تحسين الأمور على الدوام.

1

كيف وصل بنا الأمر إلى هذا الحد؟

لم أر في حياتي طفلًا يتمتع بقوة واستقلالية مثلما كانت شقيقتي الصغرى. وتُعبر أول جملة نطقتها «سأفعلها بنفسي!» عن ذلك تمامًا.

واليوم تعيش أختي في مونتانا بمنزل بنته هي وزوجها بأيديهما، كما أنها تزرع معظم الخضراوات والفاكهة التي يحتاجان إليها، وتُعلّبها، وتُجففها، وتُجمدها حتى تكون متوافرة طوال فصل الشتاء. وتُربي هي وزوجها الدجاج ليمدهما بالبيض واللحم، ويعيشان في مجتمع مستقر يتبادل فيه الأفراد المهارات والمعدات. والجدير بالذكر أنه ليس لديهما الكثير من المال، في الواقع، ونادرًا ما يسافران، ومع ذلك تعتبر أختي واحدة من أكثر الذين رأيتهم سعادةً وثقةً بالنفس.

وتعتبر العلاقة بين فهم طريقة حل مشكلاتك من ناحية، والرضا والثقة بالنفس ـ من ناحية أخرى ـ علاقة قوية. وما يثير الاهتمام هو أن العكس يبدو هو أيضًا صحيحًا؛ مما يعني أنه كلما قلَّ استيعابك لكيفية ظهور الأمور في حياتك اليومية وكيفية سيرها، زاد اعتمادك على الآخرين في حل مشكلاتك وأصبحت أكثر عرضةً للشعور بتدني احترام الذات بدلًا من الثقة، وأكثر عرضةً كذلك للقلق بدلًا من الرضا.

بالطبع أنت لست بحاجة إلى أن تبالغ في الأمور مثلما تفعل أختي حتى تثبت استقلاليتك. ولكن لو كان ثمة عودة لتحقيق قدر أكبر من الاكتفاء الذاتي، فستكون ـ في رأيي ـ شيئًا رائعًا بصفة عامة.

وتُعتبر نزعة الابتعاد عن مبدأ الاعتماد على النفس ـ حديثة النشأة إلى حد ما؛ فمنذ خمسين أو ستين عامًا فقط لم يكن أسلوب الحياة الذي تتبعه شقيقتي غريبًا أو غير معتاد. . ويبقى السؤال: لماذا إذن حدث هذا التغير السريع والهائل؟

ليس ثمة إجابة سهلة عن هذا السؤال. وعوضًا عن ذلك، أعتقد أن ثمة مجموعة من الأسباب اجتمعت معًا ومنعتنا من الإيمان بقدرتنا على حل مشكلاتنا بأنفسنا، ولا يعد أي من هذه الأسباب سيئًا تمامًا في حد ذاته، ولا يدفعنا للوصول إلى وضعنا الحالي. فجميع هذه العوامل والأسباب تعمل معًا، ولا تساعدنا على الإطلاق في تحقيق السعادة الإنسانية.

فما إذن هذه العوامل؟ وقد رصدت العوامل التي أعتقد أنها مهمة:

1 الحمل الزائد من المعلومات

فيما مضى كان السبيل الوحيد لنقل المعلومات هو أن يشرح الإنسان ما يفعله لغيره، والبشر بطبيعتهم مهيئون للتعلم بهذه الطريقة لأنها الأفضل، وأعتقد أنها لاتزال أكثر الطرق فاعليةً وملاءمةً لتعلم المعلومات الجديدة وفهمها. وإذا كان يساورك شك في هذا الاعتقاد، فما عليك إلا أن تقضي بعض الوقت في مراقبة الأطفال الصغار؛ فهم يراقبون ويقلدون ويتعلمون ـ بسرعة كبيرة جدًا.

وعندما اخترعت الكتابة حدث أكبر تطور في طريقة حصولنا على المعلومات؛ فلأول مرة تصبح المعرفة قائمة بذاتها من دون الحاجة إلى شخص ينقلها. أما اختراع آلة الطباعة فكان الخطوة الكبيرة التالية؛ مما سمح بإتاحة نسخ من المعلومات بسرعة وسهولة. واليوم، أدى تخزين المواد ونقلها إلكترونيًا إلى تطوير قدرتنا على الحصول على المعلومات مرة أخرى، وتعد كمية المعلومات المتوافرة اليوم ضخمة للغاية، وهي دون مبالغة تنمو كل ثانية وتُتاح بشكل فوري.

ويمكنك أن تحصل في الحال هذه الأيام على شتى المعلومات التي تريدها وفي مختلف المجالات تقريبًا، ونتيجة لذلك أصبحنا نتوقع الحصول على إجابات فورية بصورة متفاوتة. ونحن أقرب للتغاضي عن حقيقة أنه لم يتم تحليل الكثير من هذه المعلومات كما ينبغي، ولكن بدلًا من الاعتراض على ما يُقدم إلينا ومقارنته

ببعضه البعض وانتقاده، أصبحنا أقل صبرًا؛ فلم نعد نشعر بأنه يجب علينا اتخاذ الوقت الكافي لتهيئة ما يُقال لنا وتعديله والاعتراض عليه. ونسينا أن النصائح دائمًا ما تكون عامة وتحتاج للتعديل بما يتناسب والفرد إذا كنا نرغب في الاستعانة بها؛ لأننا سنظل أفرادًا قائمين بذواتنا.

ومن بين المشكلات التي تواجهنا أننا حتى لو قررنا انتقاد ما يُقدم إلينا فمن الصعب أن نجد من يستطيع مساعدتنا. فلدينا كثير من الخبراء المتخصصين في كل شيء تقريبًا ولكن من الصعب العثور على شخص يدعي أن لديه معرفة عامة. وكثيرًا ما يكون المتخصصون منغمسين في مجالاتهم لدرجة أنهم ابتعدوا عن الصورة الأشمل؛ فتجدهم ليسوا على دراية بعلاقة تخصصهم بشتى مجالات المعرفة، أو حتى كيفية إمكان تطبيقه على مواقف الحياة اليومية في الواقع!

ونتيجة ذلك هي أن المخزون الهائل من المعلومات الذي يُتاح بسهولة لكنه لم يُخزَّن أو يُقيَّم أو يُوضع في سياقه الصحيح، لم يساعدنا كما كنا نتمنى. وبدلًا من ذلك، أصبح هذا المخزون من المعلومات في كثير من الأحيان مصدرًا آخر للقلق والارتباك.

2 سرعة التقدم العلمي

إن الإنجازات التي تحققت مؤخرًا في جميع مجالات العلوم – الطب، وعلم الأحياء، وعلم الوراثة، والفيزياء ـ على سبيل المثال لا الحصر– مذهلة بحق. وأصبح من الممكن للناس أن يبقوا على قيد الحياة وإن كانوا يحيون حياة نباتية بشكل دائم، وإقامة حياة في المختبرات، حتى المزج بين المواد الوراثية لمختلف الأنواع. ومع هذا تبرز المشكلة من جديد في أن هذه التطورات تحدث بسرعة كبيرة جدًّا. ويبدو أنه ما من شخص لديه من الوقت ما يسمح بتقييم هذه الإنجازات من الناحية الأخلاقية، أو تشريع قوانين تنص على تطبيقها بعناية، أو حتى أحيانًا اختبار سلامتها كما ينبغي.

ويمكن تطبيق اختراعات العلم والتكنولوجيا في الخير أو الشر على حد سواء؛

ولذلك فمن الضروري اتخاذ الوقت اللازم لدراسة كل تقدم، ومناقشته، وتقييمه قبل أن نقرر ما أفضل طريقة لتطبيقه وما الحدود التي لا ينبغي تجاوزها. ولكن لا تجري الأمور هكذا؛ لأن ثمة ـ على ما يبدو ـ اندفاعًا أعمى متهورًا للحفاظ على التقدم من أجل التقدم في حد ذاته. وأصبحنا اليوم مدركين أنه يمكن اختراع شيء ما قبل أن يكون متوافرًا بوقت طويل. وكثيرًا ما نسمع عن إنجازات جديدة ولكن من دون الإشارة إلى ما إذا كانت هذه الإنجازات ستساعدنا أم ستضر بنا. وهذا الفصل بين العلم والتكنولوجيا من ناحية، والفضائل والأخلاق من ناحية أخرى، يسبب القلق والاستياء، خاصة في العلوم البيولوجية حيث الجدل حول الوصول إلى أدق تعريف لـ «الحياة» و«الموت».

3 سهولة التنقل

الإنسان حيوان اجتماعي، فنحن نحتاج إلى بعضنا من أجل المساعدة العملية والشعور أيضًا بالسلام العاطفي، ويستغرق بناء أواصر الثقة بعض الوقت بالنسبة لنا. ولم يكن هذا الأمر مقلقًا في الأيام التي كان السفر فيها بطيئًا وشاقًا؛ لأننا كنا نظل مع نفس الأشخاص معظم حياتنا. ولكن أصبح من السهل اليوم السفر لمسافات بعيدة للغاية، ونتيجة لذلك طرأت جميع أنواع التغييرات في طريقة إدارة الأعمال التجارية، وفي توقعاتنا بشأن المكان الذي يمكننا أن نعيش فيه، وهذا جدير بجعل العلاقات المستقرة والدائمة أكثر صعوبةً في الحفاظ عليها؛ مما يجعلنا نشعر بالوحدة وقلة الدعم، ويصاحب مشاعر العزلة تلك القلق، واضطراب النوم، والتفكير السلبي.

ولنأخذ على سبيل المثال طريقتنا في العمل، فحتى وقت قريب كان من الممكن قضاء حياتنا العملية بأكملها داخل شركة واحدة، وفضلًا عن ذلك قد تتركز هذه الحياة في مكان واحد، وفي الواقع كانت هذه الحالة هي الأكثر شيوعًا، واليوم قلما يحدث هذا؛ فالانتقال من مكان لآخر مطلوب في العمل في كثير من الأحيان، وأصبح للكثير من الوظائف عقود قصيرة الأجل ومحددة بوقت معين، وأصبح الاستغناء عن العامل أمرًا عاديًا. وربما تضطر للبحث عن عمل آخر في العديد من

المواقع المختلفة، ومن المحتمل أيضًا أن يقوم العديد من الشركات بتوظيفك خلال حياتك العملية. ويزيد هذا الأمر من صعوبة تقوية الشعور بالانتماء للمجتمع، والشعور بالأمن والاستقرار.

وفي ظل هذه الظروف سيكون من الصعب أيضًا تكوين صداقات طويلة الأجل مع الزملاء، أو السير على نفس نهج من نستطيع أن نتخذهم قدوة في العمل. وعدم الاستقرار في مكان العمل يعني أيضًا أنه من المحتمل أن تنظر لمن تعمل معهم بصفتهم منافسين لا زملاء يمكنهم دعمك ومساعدتك. ويُقصد بالتخصص المتزايد والتغيرات السريعة في التكنولوجيا أننا يجب أن نغير طريقة عملنا بصفة دائمة، ويمكن أن يساعد هذا الأمر أيضًا في الشعور بالقصور. وليس من الصعب علينا أن نعرف السبب وراء جعل التوظيف مصدرًا رئيسيًا من مصادر الضغط للكثيرين منا.

وبالطبع إذا كان العمل يتطلب منك التنقل باستمرار، فستجد فرصًا أقل لتقوية الشعور بالانتماء للمجتمع الذي تعيش فيه. فمن المحتمل ألا ترى داعيًا للتعرف إلى جيرانك إذا كنت تعلم أنه من المرجح انتقالك لمكان آخر، وربما تتفرق الأسرة وأصدقاء الطفولة أيضًا في جميع أنحاء العالم. وبالتالي لا يثير الدهشة ظهور العديد من الوكالات التي تحدد مواعيد بين الناس، وازدهار بعض المواقع مثل موقع *Friends Reunited* للم شمل الأصدقاء (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة). ومن الطبيعي أن تشعر بأقصى درجات الأمان، والثقة، والرضا عندما تحيط بك شبكة اجتماعية تدعمك، فبدونها - هذه الشبكة - ستصبح مُعرضًا للوحدة، وعدم الإحساس بالأمان، والقلق.

4 النزوع إلى التوحد (العزلة)

يرى الخبراء أنه خلال السنوات الثلاثين القادمة، سيعيش أكثر من ثلث أفراد الشعب البريطاني في عزلة. ولن يكونوا من كبار السن الذين توفي عنهم زوجاتهم فقط، كما قد تظن. ففي الواقع، تتكون الفئة التي تتزايد بشكل أسرع من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 35 و44 سنة، خاصة من الرجال.

وليس ثمة سبب واضح لهذا الأمر؛ فربما يكون هناك خوف متزايد من الزواج والتعايش بسبب العواقب المادية المترتبة على هذا إذا فشلت العلاقة.. وقد يشجع أيضًا عدم الاستقرار في سوق العمل هذه الفئة العمرية على التركيز على حياتها العملية والابتعاد عن سائر العلاقات.

ومن عواقب العزلة أنك من السهل ألا تتمكن من وزن الأمور على قدرها الصحيح. فبدون وجود شخص يطمئنك أو يمنحك الفرصة لتتحدث عما يضايقك، ستتفاقم لديك المخاوف الصغيرة وتبدو أكبر مما هي عليه بالفعل. ويعقب هذه العقلية ظهور أنماط من القلق والتفكير السلبي، وقد تؤدي أحيانًا إلى نوبات ذعر.

كما أنه من السهل ـ عندما تكون وحيدًا ـ أن تتخذ أنماطًا ثابتة من السلوك، وقد تصبح العادات السيئة مترسخة تمامًا قبل أن تدرك مدى تأثيرها السلبي عليك، وستشعر بعد ذلك أنه من الصعب عليك التخلص من هذه العادات.. وبالطبع سيغذي هذا الأمر التفكير السلبي، وسيصبح الشفاء من الانتكاسات أصعب.

5 أنماط عديدة من التشتت

ظهرت مؤخرًا موجة من الاهتمام بالتفكر والتأمل الارتقائي (الانتباه بعناية للأشياء المحيطة بك والنظر إليها بالتفصيل وكذلك طريقة تنفسك)، وغيرهما من الأساليب المصممة لتهدئة العقل- وهذا الأمر لا يثير دهشتي؛ فنحن نعيش في بيئة صاخبة بشكل متزايد وجديرة بتشتيت تفكيرنا باستمرار. فنحن نحمل الهواتف المحمولة، ومجسمات صوت شخصية، وأجهزة الآي بود، والبلاك بيري، وغيرها، وكل هذه الأجهزة قادرة على تشتيت تفكيرنا بشكل لا يمكن التنبؤ به. وقد كشف استطلاع أُجري عام 2007 على أكثر من 4000 مواطن أمريكي ـ أن أكثر من 60 % منهم يأخذون أجهزتهم الإلكترونية معهم وهم متجهون للنوم، وأفاد بأنه ما يقرب من 40 % يردون على البريد الإلكتروني في منتصف الليل، كما أوضح أن 83 % يراجعون بريدهم الإلكتروني أثناء عطلاتهم.

وإذا أغلقت جميع أجهزة الاتصال الشخصية تلك، فستواجه الموسيقى التي تسمعها في كل مكان تذهب إليه، وجهاز الاستدعاء الداخلي، والإعلانات في كل منعطف. ومن المعروف أن تشتيت التفكير المتكرر الذي لا يمكن التنبؤ به يتعارض مع التركيز. وأنا على يقين من أن هذا التشتيت واحد من المساهمين الرئيسيين في ارتفاع معدلات اضطراب النوم والقلق المسجلة.

قوة وسائل الإعلام

تعتبر وسائل الإعلام والممثلة في: الصحف، المجلات، التلفزيون، البث الإذاعي، الإعلانات أقوى هيئة غير منتخبة في العصر الحديث – على الأرجح. بل قد تكون الأقوى بين كل الهيئات على الإطلاق، فهي تحيط بنا طوال الوقت وفي كل مكان. وقد أظهرت الاستطلاعات أن رموز المنتجات وعلاماتها التجارية التي تُستخدم في الإعلانات– مثل أقواس ماكدونالدز الذهبية وشعار كوكاكولا– تُعرف الآن بمنتهى السهولة في جميع أنحاء العالم أكثر من أي رمز آخر. كما أننا نعرف، أو على الأقل نعتقد أننا نعرف، المزيد عن حياة المشاهير أكثر مما نعرفه عن حياة جيراننا.

ومن أكبر عيوب المعلومات التي تصل إلينا عبر وسائل الإعلام أنها كثيرًا ما تُعرض خارج السياق. فعلى سبيل المثال، عندما اختطفت فتاتان وقُتلتا في أنجيليا الشمالية عام 2001 أصبح الآباء في جميع أنحاء بريطانيا قلقين للغاية؛ لأنهم شعروا بالخوف من أن يلقى أبناؤهم نفس المصير. وهذا الأمر لم يكن يدعو للدهشة؛ لأن القليل جدًا من القصص التي غطت هذا الحدث الرهيب ذكرت القراء والمشاهدين بندرة هذه الجرائم، وذلك إن وجدت هذه القلة في الأساس. وتُخيف أيضًا التقارير الخاصة بحوادث الطائرات والقطارات الناس (بشكل مؤقت) من السفر بهذه الوسائل؛ لأن مثل هذه الكوارث النادرة الحدوث لا يتم ذكرها أبدًا. ويتسبب هذا التركيز على المرات القليلة ـ عندما تطرأ حوادث ـ في صرف نظرنا عن حقيقة أن معظم رحلات الطائرات والقطارات تكتمل بدون حوادث.

وسنجد أنه من المنطقي أن تركز وسائل الإعلام على الأخبار السيئة إذا وضعنا

في الاعتبار أن هدفها ليس تقديم صورة متوازنة، بل الترويج لنفسها فقط لا غير. وبالتالي فإن الأحداث الأكثر شيوعًا والأقل إثارة نادرًا ما تُقدم، بينما تُوصف الحوادث الغريبة والمخيفة بالتفصيل ولذلك فهي أخاذة. وإذا لم نستغرق الوقت الكافي لوضع الأحداث التي نسمع عنها في سياقها الصحيح، فسينتهي بنا الأمر إلى الاطلاع على صورة مشوهة جدًّا للعالم، وسيبدو العالم مكانًا في غاية الخطورة. ويعد هذا، بالطبع، أحد أهداف وسائل الإعلام؛ لأنك إذا اعتقدت أنك في خطر، فمن المرجح أنك ستشعر بالرغبة في معرفة المزيد عما تواجهه حتى تكون على أتم استعداد للتعامل معه. وسترغب في البحث عن المزيد من التفاصيل وأحدث الأخبار من وسائل الإعلام حتى تحيط علمًا بما يحدث. وتملأ هذه الحلقة المفرغة خزائن وسائل الإعلام، لكنها في الحقيقة لا تضيف الكثير لإحساسك بالأمان على المستوى الشخصي أو الاعتماد على النفس.

ومن بين المشكلات التي تحدث نتيجة ما تعرضه وسائل الإعلام أن المعلومات التي تُقدم تعد جزءًا صغيرًا جدًّا من القصة الكاملة، ومن الناحية العملية تستطيع أن تفهم السبب. فلا يوجد أبدًا ما يكفي من الوقت أو المساحة لتقديم الصورة كاملة، كما أن هذا الأمر لا يعتبر عمليًّا. ونتيجة ذلك أن الطرف المتلقي منا لا يشاهد سوى لقطة، ورغم هذا نعتقد أننا رأينا الفيلم كاملًا.

ومع ذلك، لن يكون هذا الأمر مقلقًا بدرجة كبيرة إذا كان يُقدم لنا عرضًا يتسم بالموضوعية، لكن للأسف ليس هذا هو الحال في معظم الأحيان. وتتجلى هذه الحقيقة بشكل أوضح عند مناقشة حياة المشاهير؛ فحتى صورهم إما منتقاة وإما محسنة- وفي الغالب الاثنتان معًا. وعندما نرى ما يبدو لنا مثيرًا ورائعًا للغاية، فإننا نرغب في امتلاك نفس الأشياء التي لديهم والعيش مثلما يعيشون. ونبدأ في الشعور بالحسد والحرمان على الرغم من وجود الأشياء التي كانت تبدو فيما سبق مناسبة لنا تمامًا. ومع ذلك، لا يُقال لنا أبدًا ما هو مقدار الحظ الذي كان له دور في الوصول بهؤلاء المشاهير لما وصلوا إليه، كما أننا لا نرى الجهد الذي يجب أن يبذلوه. فنحن نعتقد أن الحصول على هذه الأشياء أمر سهل. وبالتالي، عندما لا نحقق النجومية أو الثراء أو أي شيء آخر، نُصاب بخيبة أمل واستياء، ونشعر بأننا فشلنا بطريقة أو بأخرى.

7 خلط الرغبة بالحاجة

تعتمد معظم الأنظمة الاقتصادية الغربية الحديثة على الربح. والحجة قائمة ما دام هناك طلب، فستستمر الصناعة في إنتاج السلع، وبالطبع ستحقق أرباحًا لصالح أصحاب الشركات والمساهمين. وبالتالي، يجب أن تتأكد الشركات من أننا نرغب في الحصول على المزيد والمزيد مما تبيعه. ومن بين الطرق الفعالة لتحقيق هذا الأمر تشجيعنا على الاعتقاد بأننا نحتاج لأشياء لسنا في حاجة إليها في الواقع – بمعنى آخر الخلط بين الرغبة والحاجة. ويصور لنا صناع الإعلانات باستمرار أن الحصول على هذا المنتج أو ذاك «فكرة جيدة»، وأننا يجب أن نحصل على «عروض» هذا الأسبوع، وأن «ننفق ونوفر». وبوجود هذه الضغوط المستمرة، من السهل أن نغفل حقيقة أن الأشياء التي نحتاج إليها بالفعل هي فقط ما يكفينا من الطعام، والماء، والدفء، والمأوى، وبقية الأشياء تعد من الرفاهية التي يجب النظر إليها على هذا النحو. ولكن لأن هذا النوع من التفكير لا يدعم الاقتصاد المتنامي ولا يملأ جيوب التجار المستغلين، فهم يقولون إن هذه الرسالة ليست موجهة إلينا.

وأخيرًا، أفقنا على حقيقة أن هذا السلوك يدمر الأرض بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وأتمنى أن نكون قد أفقنا في الوقت المناسب. واسمحوا لي أن أضيف أنه يدمر أيضًا إحساسنا بالرضا، ويغذي قلقنا.

8 الخوف من التقدم في السن

«الجمال هو الحقيقة، والحقيقة هي الجمال»– هذا كل ما
تحتاج إلى معرفته على الأرض.

من قصيدة *«Ode on a Grecian Urn»*

للشاعر جون كيتس

وباستبدال كلمة «الشباب» بكلمة «الحقيقة» ستمسك بأحد المعتقدات الأساسية الحديثة. فمستحضرات التجميل، والموضة، والحميات الغذائية الصارمة، وجراحات التجميل تحمل رسالة تفيد بأنه من الضروري أن يبدو المرء وكأنه في طور الشباب بقدر الإمكان. وبدلًا من النظر إلى الشيخوخة على أنها مرحلة التفكر والتأمل والحكمة، فإن كلمة «الشيخوخة» توحي لكثير من الناس بأنها مرحلة الفقد والألم، وأنها مرحلة يجب الخوف منها وتجنبها.

وكلما ذهبنا إلى أي مكان، نجد من يشجعنا على إخفاء أي علامة من علامات الشيخوخة. وإذا كانت هناك طريقة لتوليد الإحساس بالعجز، واليأس، والاستياء، فبالتأكيد هذه هي الطريقة المناسبة. وربما نستطيع تأخير بعض علامات الشيخوخة، ببذل جهد كبير وإنفاق مبالغ ضخمة، ولكننا لا نستطيع أن نتجنبها تمامًا، فلا مناص من الزمن. والولع بالشباب جدير بألا يشعرنا بشيء من التعاسة. وإذا كنا نقدر جمال كل مرحلة من مراحل الحياة لصفاتها الخاصة بدلًا من تعليق كل أحلامنا على مرحلة واحدة قصيرة، كم كنا سنصبح جميعًا أكثر سعادة!

صحيح أن الشيخوخة تجلب الخسارة والألم، ولكنها أيضًا تمنحنا قدرة أكبر على التعامل مع هذه الأمور. وعندما نتقدم في السن، نتحرر من ضغوط النمو، والتزاوج، والتكاثر، وبالتالي يصبح لدينا الوقت الكافي لنفكر فيما تعلمناه من تجاربنا وننظمه. وفي النهاية يصبح لدينا الوقت الكافي أثناء مرحلة الشيخوخة لنتشارك في الخبرات التي اكتسبناها، وننقل الدروس التي تعلمناها. ولأن كل شخص منا مختلف عن الآخر، فسيصبح لدى كل منا شيء فريد يمكن مشاركته مع الآخرين.

9 إهدار الوقت الفعلي للعب

في إحدى المرات قال جان بياجيه، الطبيب النفسي المتخصص في معالجة الأطفال، إنه «لكي يفهم الطفل شيئًا ما. . . يجب أن يفككه بنفسه؛ ثم يعيد تركيبه مرة أخرى». ويفرق جان هنا بين التعلم والفهم الحقيقي.

ويمكنك أن تتعلم أي شيء تقريبًا. وأعني بذلك أنك تستطيع حفظ ما تراه أو تسمعه وتكرره إذا تدربت عليه بشكل كافٍ، حتى وإن لم يكن يمثل أي شيء

بالنسبة لك. ولكن لكي تفهم شيئًا فهمًا جيدًا، ستحتاج إلى تفكيكه، وترتيبه، وإعادة تركيبه وتجميعه مرة أخرى. وبذلك فإن الفهم، وليس التعلم، هو الذي يرتبط بالإحساس بالكفاءة والثقة بالنفس.

ويعتبر اللعب أمتع طريقة للوصول إلى الفهم. ويعتمد اللعب على الإبداع، والتخيل، والتجميع، وإعادة الترتيب، بدون وضع أي هدف محدد مسبقًا في الاعتبار. وهذه هي أفضل طريقة لدينا، ليس فقط للفهم، ولكن أيضًا للإبداع. وقد تم التوصل إلى أغلب اكتشافاتنا المفيدة والمهمة عندما «عبث» بعض الأفراد بالأفكار ونظروا للأشياء من منظور جديد. فمثلًا، هذه هي الطريقة التي عرف بها باستير فائدة تسخين الحليب، واكتشف بها فليمنج البنسلين.

ولكن للأسف، كثير من الأشياء التي يمكن «اللعب» بها الآن سبق تشكيلها وتجميعها، ومن المفترض أن تستجيب لها بكل بساطة. وربما تريح مشاهدة إعادات البث التي لا تنتهي على شاشة التلفزيون العقل مؤقتًا، وقد تشجع ألعاب الكمبيوتر على زيادة سرعة ردود الأفعال أو التنسيق بين اليد والعين بشكل أفضل، ولكن هذه الأنشطة لن تشجعك على اكتساب فهم أعمق أو على إبداع شيء جديد. وإذا كنت ترغب في الشعور بالكفاءة أو بامتلاك أفكار جديدة، فمن الأفضل أن تقضي بعض الوقت في محاولة تجريب وصفة جديدة، أو إصلاح لعبة مكسورة، أو النقاش مع أصدقائك بدلًا من الجلوس أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر. ولا يوجد شيء خطأ في حد ذاته في الجلوس أمام شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر، إلا أننا فقط نقضي الكثير جدًّا من الوقت أمام هذه الشاشات.

ولكي نفهم الطريقة التي يسير بها العالم ونشعر بالقدرة على حل المشكلات، فإننا نحتاج إلى وقت غير منظم. وهذا خير ما يصدق على الأطفال، لأنهم إذا لم يحصلوا على هذه الفرص، فلن يتعلموا أبدًا توجيه أنفسهم.

ملخص

أتمنى أن تكون هذه الدراسة قد أوضحت بعض الأسباب الاجتماعية والتكنولوجية لشعورك بالقلق، والاستياء، والضيق من الأفكار السلبية. فالكم

الهائل من المعلومات، الذي يتم تقديمه بدون تعديل أو تنظيم كافٍ، قد يتسبب في إرباكك بسهولة. وفصل العلم عن الأخلاق جدير بألا يشعر العالم بالأمان. وقد جعلت سهولة التنقل إقامة العلاقات التي تحتاج إليها لتشعر بالأمن والاستقرار، والحفاظ عليها أمرًا أكثر صعوبة في الوقت الحالي. كما أن غياب قدوة حقيقية جعل من الصعب عليك أن تتخيل طرقًا مُرضية للعيش، وقد تشعر بالحرمان والاستياء بسبب الرسائل المستمرة والملحة، التي تشير إلى أن ما تملكه غير كافٍ. وسيمنعك تشتيت تفكيرك باستمرار من حل المشكلات أو تخيل احتمالات جديدة. وسيتسبب السباق المستحيل مع الزمن فقط في استنزاف مواردك وطاقتك بدون هدف. كما يعني عدم وجود وقت للعب الإبداعي أن حل المشكلات بطريقة مبتكرة أصبح أمرًا نادرًا للغاية.

ومن المجهد مواجهة هذه العوامل باستمرار، ويمكن أن يزيد ذلك من صعوبة مواجهة أي تحديات جديدة في حياتك اليومية- بل قد تبدو أحيانًا هذه المواجهة مستحيلة. وهذا هو ما حدث مع الأشخاص الذين سأصف حالاتهم في جزء دراسات الحالة الوارد في نهاية كل فصل من فصول الكتاب. وأغلب الظن أن الحدث الذي يُخل التوازن شيء يدعو للقلق، كما كان الأمر مع الأشخاص الثلاثة الذين سأصف حالاتهم- وفاة أحد الوالدين، أو ترك طفل للمنزل، أو الانتقال إلى مكان آخر. ولكن يمكن أن يكون الحدث المثير موضع ترحيب في الغالب، مثل ترقية وظيفية. والمقصود هو أن الحدث المثير يدعو للتغيير والتعديل، وإذا كنت بالفعل تشعر بالعزلة أو بأنك مثقل بالمهام، فإن أي ضغط إضافي سيشكل بالنسبة لك ضغوطًا كبيرة جدًا. ولهذا السبب أعتقد أنه لكي ينجح العلاج، يجب مواجهة آثار العوامل التي وصفتها وكذلك الحدث المثير.

وعلى كل حال، يجب ألا تشعر بالقلق أو بالعجز عند مواجهة هذه الأمور. كما أنه لا داعيَ للتحول إلى النقيض، في مثل العودة إلى حالة من البدائية، للهروب من كل شيء. وربما تكون التغيرات في عالمنا قد حدثت بسرعة كبيرة جدًا، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنها تغيرات سيئة في حد ذاتها. والمهم هو الطريقة التي تنظر بها لهذه التغيرات وكيف ستستخدمها. وستساعدك الاقتراحات والأساليب التي أطرحها من خلال هذا الكتاب على البقاء قويًا ومتحكمًا في نفسك حتى لا تفقدك هذه العوامل توازنك.

وتذكر أن النفس البشرية لم تتغير كثيرًا، حتى لو أن العالم حولنا قد تغير فمازلت تحتاج إلى استغراق الوقت الكافي لنقد ما يقال لك وتقييمه قبل أن تتقبله. كما أنك لاتزال تحتاج للحصول على جزء من تعليمك على الأقل من خلال الملاحظة المباشرة والتوجيه، ووضع أولوية لعلاقاتك واستثمار الوقت فيها، والعمل من أجل بناء مجتمعات قائمة على أشخاص يثق بعضهم في بعض. ويجب عليك استبعاد الأشياء غير الضرورية التي تشتت التفكير بشكل منتظم، وتخصيص وقت للعب بدون وضع أي هدف محدد في الاعتبار حتى ترى إلى أين سيأخذك اللعب. وهذه التغيرات التي ستحدث في سلوكك وتصرفاتك ستقطع شوطًا طويلًا في اتجاه استعادة ثقتك بنفسك، وإحساسك بالتفاؤل وشعورك بالرضا، والقدرة على أن تثق بنفسك عند مواجهة التحديات.

ولكن حتى وإن كنت متسلحًا بهذه التغيرات، فالشروع في انتهاج أسلوب حياة كما كنت تتمنى لم يكن بالضرورة أمرًا سهلًا؛ فالمشكلات لا يمكن تجنبها، بالرغم من أنه يمكن تجنب اتخاذ موقف انهزامي منها. وكل ما يجب عليك القيام به هو النظر للمشكلات التي تقابلها على أنها تحديات تستطيع مواجهتها، والبدء في البحث عن طرق للقيام بذلك.

وسنبدأ الآن في فحص بعض المشكلات النفسية الأكثر انتشارًا في الوقت الحالي، ودراسة الطرق التي تمكنك من التعامل معها بفاعلية. وسأقترح مجموعة من الأساليب، وعندئذ سيصبح لديك الفرصة لتعديلها لتتناسب مع حلولك.

والهدف من هذا الكتاب هو أن يكون، بداية، وسيلة لدفعك لاتخاذ طريقك المناسب. وأتمنى أن تشعر في القريب العاجل بأنك مسئول بشكل أكبر عن توجيه حياتك. وعندما تصل إلى هذه المرحلة ستصل إلى شعور في منتهى الروعة، وهو الإحساس الذي لا يُقهر بالاعتماد على النفس والثقة بها والذي سيخالجك عندما تتمكن من قول «سأفعلها بنفسي!».

الهائل من المعلومات، الذي يتم تقديمه بدون تعديل أو تنظيم كافٍ، قد يتسبب في إرباكك بسهولة. وفصل العلم عن الأخلاق جدير بألا يشعر العالم بالأمان. وقد جعلت سهولة التنقل إقامة العلاقات التي تحتاج إليها لتشعر بالأمن والاستقرار، والحفاظ عليها أمرًا أكثر صعوبة في الوقت الحالي. كما أن غياب قدوة حقيقية جعل من الصعب عليك أن تتخيل طرقًا مُرضية للعيش، وقد تشعر بالحرمان والاستياء بسبب الرسائل المستمرة والملحة، التي تشير إلى أن ما تملكه غير كافٍ. وسيمنعك تشتيت تفكيرك باستمرار من حل المشكلات أو تخيل احتمالات جديدة. وسيتسبب السباق المستحيل مع الزمن فقط في استنزاف مواردك وطاقتك بدون هدف. كما يعني عدم وجود وقت للعب الإبداعي أن حل المشكلات بطريقة مبتكرة أصبح أمرًا نادرًا للغاية.

ومن المجهد مواجهة هذه العوامل باستمرار، ويمكن أن يزيد ذلك من صعوبة مواجهة أي تحديات جديدة في حياتك اليومية- بل قد تبدو أحيانًا هذه المواجهة مستحيلة. وهذا هو ما حدث مع الأشخاص الذين سأصف حالاتهم في جزء دراسات الحالة الوارد في نهاية كل فصل من فصول الكتاب. وأغلب الظن أن الحدث الذي يُخل التوازن شيء يدعو للقلق، كما كان الأمر مع الأشخاص الثلاثة الذين سأصف حالاتهم- وفاة أحد الوالدين، أو ترك طفل للمنزل، أو الانتقال إلى مكان آخر. ولكن يمكن أن يكون الحدث المثير موضع ترحيب في الغالب، مثل ترقية وظيفية. والمقصود هو أن الحدث المثير يدعو للتغيير والتعديل، وإذا كنت بالفعل تشعر بالعزلة أو بأنك مثقل بالمهام، فإن أي ضغط إضافي سيشكل بالنسبة لك ضغوطًا كبيرة جدًّا. ولهذا السبب أعتقد أنه لكي ينجح العلاج، يجب مواجهة آثار العوامل التي وصفتها وكذلك الحدث المثير.

وعلى كل حال، يجب ألا تشعر بالقلق أو بالعجز عند مواجهة هذه الأمور. كما أنه لا داعيَ للتحول إلى النقيض، في مثل العودة إلى حالة من البدائية، للهروب من كل شيء. وربما تكون التغيرات في عالمنا قد حدثت بسرعة كبيرة جدًّا، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنها تغيرات سيئة في حد ذاتها. والمهم هو الطريقة التي تنظر بها لهذه التغيرات وكيف ستستخدمها. وستساعدك الاقتراحات والأساليب التي أطرحها من خلال هذا الكتاب على البقاء قويًّا ومتحكمًا في نفسك حتى لا تفقدك هذه العوامل توازنك.

وتذكر أن النفس البشرية لم تتغير كثيرًا، حتى لو أن العالم حولنا قد تغير فمازلت تحتاج إلى استغراق الوقت الكافي لنقد ما يقال لك وتقييمه قبل أن تتقبله. كما أنك لاتزال تحتاج للحصول على جزء من تعليمك على الأقل من خلال الملاحظة المباشرة والتوجيه، ووضع أولوية لعلاقاتك واستثمار الوقت فيها، والعمل من أجل بناء مجتمعات قائمة على أشخاص يثق بعضهم في بعض. ويجب عليك استبعاد الأشياء غير الضرورية التي تشتت التفكير بشكل منتظم، وتخصيص وقت للعب بدون وضع أي هدف محدد في الاعتبار حتى ترى إلى أين سيأخذك اللعب. وهذه التغيرات التي ستحدث في سلوكك وتصرفاتك ستقطع شوطًا طويلًا في اتجاه استعادة ثقتك بنفسك، وإحساسك بالتفاؤل وشعورك بالرضا، والقدرة على أن تثق بنفسك عند مواجهة التحديات.

ولكن حتى وإن كنت متسلحًا بهذه التغيرات، فالشروع في انتهاج أسلوب حياة كما كنت تتمنى لم يكن بالضرورة أمرًا سهلًا؛ فالمشكلات لا يمكن تجنبها، بالرغم من أنه يمكن تجنب اتخاذ موقف انهزامي منها. وكل ما يجب عليك القيام به هو النظر للمشكلات التي تقابلها على أنها تحديات تستطيع مواجهتها، والبدء في البحث عن طرق للقيام بذلك.

وسنبدأ الآن في فحص بعض المشكلات النفسية الأكثر انتشارًا في الوقت الحالي، ودراسة الطرق التي تمكنك من التعامل معها بفاعلية. وسأقترح مجموعة من الأساليب، وعندئذ سيصبح لديك الفرصة لتعديلها لتتناسب مع حلولك.

والهدف من هذا الكتاب هو أن يكون، بداية، وسيلة لدفعك لاتخاذ طريقك المناسب. وأتمنى أن تشعر في القريب العاجل بأنك مسئول بشكل أكبر عن توجيه حياتك. وعندما تصل إلى هذه المرحلة ستصل إلى شعور في منتهى الروعة، وهو الإحساس الذي لا يُقهر بالاعتماد على النفس والثقة بها والذي سيخالجك عندما تتمكن من قول «سأفعلها بنفسي!».

2

اضطراب النوم

ذلك النوم البريء
راتق النسيج إن تهرأت خيوطه من الهموم
وغاية العمر الذي يحياه كل نهار!
وغاسل الأوجاع إن أتت بها المشقة! دواء جرح النفس!
أشهى طعام من يد الطبيعة الحنون . .
ورأس قوت الناس في وليمة الحياة!

ماكبث ، الفصل الثاني ، المشهد الثاني

الأرق: لا يوجد نوع من العذاب جدير بأن يفقدنا صوابنا ويسلب منا الأمل بكل ما تحمله الكلمة من معنى مثل الأرق. ولا توجد مشكلة أخرى بخلافه تعوق التفكير الواضح وحل المشكلات بطريقة منطقية بمثل هذه الفاعلية. ويتوقع الشخص العادي أن ينام ما بين ربع وثلث اليوم، ليستعيد قواه العقلية والبدنية، ويستعد للتفكير بصفاء في اليوم التالي. ولكن للأسف، يرى الكثيرون أن الزيادة في ساعات النوم نوع من الرفاهية، وأنه استثناء بدلًا من أن يكون القاعدة. فنحن نواجه متطلبات متزايدة في العمل والمنزل، ونشعر أننا يجب أن نقوم بعمل كل شيء بشكل أسرع، حتى وإن وجدنا أنفسنا وسط المزيد من الضوضاء ومشتتات الذهن. وهكذا، يبدو أن الوقت المتاح للراحة والاسترخاء أقل من المتوقع، ناهيك عن الوقت المخصص للنوم.

وفي الواقع، يعد الاضطراب في النوم مشكلة منتشرة ومزعجة لدرجة أنه يُنظر إليه على أنه فئة مستقلة من الاضطراب العقلي نفسه. ولكنني لن أتحدث على وجه التحديد عن أي مشكلة من المشكلات التي تندرج تحت هذه الفئة، مثل النوم الذي لا يقاوم (النوم الانتيابي)، وفرط النوم، والكوابيس. وهذه المشكلات مثيرة للاهتمام ولكنها نادرة نسبيًا. ومع ذلك، قد تُفيد بعض الاقتراحات الواردة في هذا الفصل الأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات.

وبدلًا من ذلك سأركز على أكثر مشكلة من مشكلات النوم انتشارًا، وهي نوع من العقبات التي مررت بها بالتأكيد في وقت من الأوقات. وهذا هو التعريف الذي يتبادر إلى ذهني عندما أتحدث عن اضطراب النوم: الشعور بشكل دائم بعدم القدرة على النوم طوال الفترة التي تشعر فيها بالحاجة إلى النوم أو بالرغبة فيه، على الرغم من توفر الفرصة لديك للنوم.

وسأركز بشكل خاص على مشكلات النوم التي أصبحت مترسخة، وأعني بذلك المشكلات التي تزعجك منذ أكثر من ثلاثة أسابيع بدون راحة. ففي هذه الحالات، أصبحت المشكلة الآن عادة، وهذا يعني أنها ستستمر لأنها ببساطة تحولت إلى طريقة تصرف مألوفة، على الرغم من أنها ليست مريحة.

وسأبدأ بوصف مجموعة من الحالات الأكثر انتشارًا والمرتبطة باضطراب النوم. ويمكن أن تختلف كل حالة في درجة شدتها بشكل كبير. وبالتالي يتضمن مثلًا تدني الحالة المزاجية كل شيء بدايةً من يوم نكد غريب إلى اكتئاب إكلينيكي متكامل الأعراض. واضطراب النوم هو أحد الأعراض الأولى لأي مشكلة عقلية، وبالتالي من المحتمل أن تلاحظ وجود بعض الارتباك إذا كنت تعاني أية حالة من الحالات التي سأتحدث عنها فيما بعد.

وأسوأ شيء في العلاقة بين المشكلة العقلية واضطراب النوم هو نشوء حلقة مفرغة. وتعتمد هذه الحلقة على أنه كلما نلت قدرًا أقل من النوم ، كان الوصول للمنطقية في التفكير أصعب بالإضافة إلى ازدياد صعوبة الوصول إلى حل لمشكلاتك. وهذا الأمر سيزيد من انزعاجك، وبالتالي قد تعاني من زيادة تقطع النوم. ولهذا السبب من المهم جدًا أن تعالج أي اضطراب في النوم بأسرع وقت ممكن.

أنماط النوم العادية

قبل أن نبدأ في الحديث عن الأسباب التي قد تؤدي لتقطع نومك، من المهم أن أصف نمط النوم العادي والتقلبات التي يمكن أن تطرأ بدون أي إزعاج أو تقطع. وأتمنى أنه عندما تدرك أن وجود بعض التقلبات يعد أمرًا طبيعيًّا تمامًا، أتمنى أن يمنعك هذا الإدراك من القلق بدون داعٍ.

وينام معظم البالغين ما بين سبع وتسع ساعات ليلًا، في الوقت الذي يحتاج فيه بعض الأشخاص إلى أربع ساعات فقط. وكلما كنت صغيرًا في السن كان عدد ساعات النوم أكثر، ولذلك على سبيل المثال ينام الرضيع حوالي 16ساعة في اليوم، وينام الطفل في سن الدراسة حوالي عشر ساعات في اليوم، أما الشخص الذي تجاوز السبعين فينام فقط ست ساعات أو أقل.

ويحدث النوم في دورات، بدلًا من أن يمتد لفترة واحدة طويلة، ومن الطبيعي أن تستيقظ لبرهة بين هذه الدورات، على الرغم من أنك عادة لا تتذكر أنك استيقظت. وتستغرق كل دورة من دورات النوم من ساعة ونصف إلى ساعتين تقريبًا، وستظل مدة دورة نومك ثابتة بشكل ملحوظ طوال حياتك. ومعرفة مدة دورة نومك قد تكون لها قيمة كبيرة عندما يتعلق الأمر بتعويض ما فقدته من النوم، وبالتالي سأوضح لك كيف تعرف مدة دورة النوم لاحقًا في هذا الفصل.

الحالات المرتبطة باضطراب النوم

عدم الراحة البدنية

هناك مجموعة من الحالات التي تطرأ على البدن والتي قد تؤدي إلى اضطراب نومك: أنماط عدم الراحة المؤقت مثل عسر الهضم أو السعال الذي يصاحبه وخز، بالإضافة إلى المزيد من الحالات التي تستمر لفترات أطول مثل الهبات الساخنة التي تحدث أثناء سن اليأس، ومتلازمة تململ الساقين. ومن الحالات الأخرى التي تؤدي إلى اضطراب النوم انقطاع النفس المؤقت أثناء النوم، وهذه الحالة كثيرًا ما تكون مزمنة. فخلال عملية انقطاع النفس، تنقبض منافذ الهواء الكبيرة داخل جسمك أثناء استغراقك في النوم، مما يتسبب في استيقاظك فجأة.

كما أن الألم المزمن، خاصة ألم الظهر، يعتبر من أكثر أسباب اضطراب النوم شيوعًا. ومن المظاهر القاسية للألم المزمن على وجه الخصوص أنه كثيرًا ما يشتد عند القيام بحركات معينة، ويقوم من يعانون من هذا الألم بتلك الحركات في كثير من الأحيان بمجرد استرخائهم استعدادًا للنوم.

وإذا كنت تعاني من أي حالة من هذه الحالات، فاذهب إلى الممارس العام. كما أنني سأقدم لك بعض الاقتراحات التي يمكنها أن تساعدك على إبعاد عقلك عن أي إزعاج، لتُتاح لك فرصة أفضل للنوم حتى وإن لم يختفِ الألم تمامًا كما كنت تتمنى.

المنبهات والأدوية

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الكافيين والنيكوتين إلى زيادة تنبيه جسمك، وهذا بدوره سيعكر صفو نومك. وتذكر أن الكافيين لا يوجد فقط في القهوة والشاي. ولكنه يوجد أيضًا في الشيكولاتة وبعض مشروبات الكولا والطاقة. ويمكن أيضًا أن تتسبب بعض الأدوية والعقاقير في اضطراب نومك، مثل مسكنات الآلام (ربما تحتوي هي كذلك على الكافيين)، وبعض أقراص النحافة، ومزيلات الاحتقان ومضادات الاكتئاب، والستيرويد، ومثبطات بيتا، وبعض العقاقير التي يتم تناولها لأغراض غير طبية مثل الإيكستاسي والأمفيتامينات.

القلق

يتلازم اضطراب النوم مع القلق، ويعدان أكثر عاملين مشتتين في التفكير المشوش. ويعاني الأشخاص الذين يقلقون كثيرًا على الأرجح، بسبب كل شيء، من اضطراب النوم. ولكنهم ليسوا الوحيدين بأي حال من الأحوال. فالأشخاص الذين يخافون من شيء محدد (مرضى الرهاب) وأيضًا من يجدون أنفسهم تحت ضغط لفترة قصيرة نسبيًا، مثل الطلاب أثناء فترة الامتحان، يعانون من النوم المتقطع.

وليس من الصعب إدراك سبب عدم قدرتك على النوم عندما تكون قلقًا، وذلك لأن أي إحساس بالخطر يضع مخك في حالة تأهب. وستبدأ التفكير في جميع الأشياء التي لم تقم بها، أو في الأمور التي قد تسوء، وبالطبع يصبح من

المستحيل أن تسترخي وتترك كل شيء. وحتى إن تمكنت من القيام بذلك، فمن المحتمل أن يوقظك أقل صوت غير عادي مرة أخرى.

تدني الحالة المزاجية/ الاكتئاب

يُعد اضطراب نمط نوم أي شخص من الأعراض المهمة التي يبحث عنها الأطباء النفسيون إذا كان هناك شك في أن هذا الشخص قد يعاني من الاكتئاب.

ويمكن أن يظهر هذا الاضطراب في النوم في مجموعة من الأنماط. فبعض المرضى يشتكون من أنهم لا يستغرقون في النوم بمجرد دخولهم الفراش. ولذلك قد يؤجلون الاستعداد للذهاب إلى الفراش أو السكون لوقت متأخر جدًّا مما يتسبب بالطبع في تعقيد المشكلة. وبعض المرضى يستيقظون في الصباح الباكر أو في منتصف الليل ولا يستطيعون الاستغراق في النوم مرة أخرى. ويذكر آخرون أنهم يتقلبون طوال الليل ولا ينامون سوى القليل من الوقت لدرجة أنهم يلجئون لأخذ غفوات طويلة أثناء النهار. ويقومون بهذا الأمر معتقدين أن عدم النوم ليلًا لا يهم كثيرًا، بالرغم من أن ما يحدث بالفعل هو أنهم يفقدون الإحساس بالروتين اليومي المعتاد، وهذا يعرضهم لخطر زيادة شعورهم بالاكتئاب والارتباك. وبالإضافة إلى ذلك فإنهم يستيقظون من هذه الغفوات الطويلة وهم يشعرون بالمزيد من الإجهاد أكثر مما كانوا عليه قبل أن يناموا، وذلك لأنهم نادرًا ما يتعلمون كيف يغفون بشكل سليم. وسأعلمك كيف تغفو بشكل مؤثر لاحقًا في هذا الفصل.

الوســواس

يعد سلوك الوسواس سلوكًا شائعًا بين الناس بشكل لا يُصدَّق. فما يبدأ كمحاولة رائعة «ليصبح المرء منظمًا»، أو «إنه يرتب الأشياء ترتيبًا محددًا»، أو «إنه يستعيد السيطرة على الأوضاع» يتحول أحيانًا إلى أسلوب عمل متكرر «روتين» صارم ومرهق وفي كثير من الأحيان لا جدوى منه. وأقصى درجات هذه الحالة، اضطراب الوسواس القهري، هو المرض بكل معنى الكلمة. ويُبتلى المرضى بسيل متواصل من المخاوف يشتت انتباههم وتركيزهم. وعادة ما تأخذ

هذه المخاوف شكل عرض لا نهاية له عن موضوع واحد، وهذه هي الوسوسة. وقد تتفاوت صيغة أو شكل الوسوسة، ولكن عادة ما تظل الرسالة العاطفية ثابتة. ويشعر المريض في معظم الأحيان بالخوف، الخوف على سلامته أو على سلامة أحد أحبائه.

وقد يكتشف مرضى الوسواس القهري أنهم يستطيعون تخفيف معاناتهم إذا تصرفوا بطريقة معينة، وهذه هي التصرفات الإجبارية. وعادة ما تتضمن التصرفات الإجبارية التأكد من شيء ما أو تنظيفه، مثل التأكد من أن أبواب المنزل مغلقة أو غسل اليدين عددًا معينًا من المرات في اليوم. وبالرغم من أن مرضى الوسواس القهري يعلمون أن ما يفعلونه غير منطقي، فسيظل هؤلاء المرضى يقولون إنهم يعتقدون أن تصرفاتهم الإجبارية تحميهم إلى حد ما. وبالفعل تقدم هذه التصرفات الإجبارية الراحة، ولكنها راحة مؤقتة؛ لأن المخاوف سرعان ما تبدأ في الظهور مرة أخرى. وكلما زاد المرضى من أداء التصرفات الإجبارية التي تُخفف القلق، شعروا بالقلق بسرعة أكبر. وربما يبدأ هؤلاء المرضى في إجبار أنفسهم على البقاء مستيقظين ومنتبهين لفترات زمنية أطول حتى يتمكنوا من إنهاء أسلوب العمل المتكرر لديهم «روتينهم» «بشكل مناسب»، ومن هنا يبدأ اضطراب النوم.

وإذا كنت من الذين لديهم وساوس، ربما تظل مستيقظًا طوال الليل تراجع قائمة تدقيق في عقلك لتطمئن نفسك أن كل شيء في مكانه. ويقوم بعض الأشخاص بمغادرة فراشهم مرارًا وتكرارًا، أحيانًا عشرات المرات، لأداء السلوك الوقائي مرة أخرى، حتى يتأكدوا فقط من أنهم نفذوه بشكل صحيح.

ويزداد تعقيد هذا الروتين الإجباري، ويزداد الوقت المطلوب لدرجة أن هؤلاء المرضى ربما يأخذون وقتًا طويلًا للقيام به ولا يبقى أي وقت كافٍ لمتطلبات اليوم الأخرى، خاصة للحصول على ما يكفي من الراحة. ولنأخذ مثالًا يبين أقصى درجات الوسواس القهري، فقد أخبرني أحد مرضاي أنه كان يحتاج إلى ثلاث ساعات كاملة ليحلق ويغتسل كما ينبغي كل صباح لأنه كان يتوقف ويتفقد بعناية كل حركة يقوم بها. وهذا يعني أنه كان يجب عليه الاستيقاظ في تمام الساعة الخامسة صباحًا ليكون مستعدًّا للذهاب إلى العمل في تمام الثامنة.

الصدمة

يعد تقطع النوم أمرًا شائعًا بعد حدوث شيء غير متوقع ، خاصة إن كان هذا الشيء غير سار. وقد يكون الحدث المزعج أمرًا بدنيًا، مثل اصطدامك بحشد من الناس وانزلاق قدمك بعد ذلك وسقوطك بينهم. أو قد يتعلق الحدث بشيء نفسي ، مثل توجيه زميل لك في العمل ملحوظة بطريقة قاسية. وسواء كان هذا أو ذاك ، قد يلازمك الشعور بالانزعاج لبقية اليوم ، وبعد ذلك تواجه صعوبة في النوم في هذه الليلة.

ويُعرف الحد الأقصى للصدمة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة. ويعاني ضحايا هذا الاضطراب من صدمة رهيبة وغير متوقعة، مثل الراكبين في سيارة اصطدمت بأخرى أو الرهائن في هجوم إرهابي. ومن المرجح جدًّا أن يجد هؤلاء الأشخاص أنفسهم غير قادرين على النوم لبعض الوقت، وعندما يتمكنون من النوم ، سيتعرض الكثيرون منهم لرؤية كوابيس عادة ما تحتوي على مشاهد سابقة من الصدمة. ويستيقظ المرضى من الكوابيس وهم يشعرون بانزعاج شديد ولا يستطيعون الاستغراق في النوم مرة أخرى حتى لا يعاودهم الكابوس. وقد يرغمون أنفسهم على البقاء مستيقظين لفترات طويلة، وهذا الأمر بالطبع يضاعف محنتهم لأن الحرمان من النوم يجعلهم يشعرون بالاكتئاب والارتباك. ولحسن الحظ أن فترة هذه المرحلة الحادة من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عادة ما تكون محدودة. وبمجرد أن يقل معدل تكرار المشاهد السابقة من الصدمة، يقل أيضًا الخوف من النوم.

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط:

المرضى وأسرهم

إن الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أذهانهم مشتتة على نحو كبير. ويبدو أنهم غير قادرين على الحفاظ على انتباههم أو الإصغاء جيدًا. ويتسم هؤلاء الأشخاص بضيق الخلق والاندفاعية والحركة المستمرة. والأرق ليس سمة من السمات المميزة لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ولكن أغلب

الأشخاص الذين يحاولون الاعتناء بأحد مرضى هذا الاضطراب يقولون إن المريض يبدو عليه الاحتياج للقليل من النوم. وأعتقد أن معظم هؤلاء المرضى- أغلبهم أطفال- يحتاجون بالفعل لراحة أكثر من تلك التي يحصلون عليها، ولكن لأنهم لا يسترخون أبدًا يصبح من الصعب عليهم أن يناموا. وبدلًا من ذلك، ينامون فقط عندما يعانون الإجهاد الشديد بحيث لا يقدرون على مواصلة ما يفعلونه.

كما أن الأشخاص الذين يرعون هؤلاء المرضى يكونون مجهدين للغاية ومن غير المحتمل أن يناموا نومًا مريحًا، حتى وإن ظهرت الفرصة النادرة لذلك. فقد اعتادوا البقاء متيقظين ونادرًا ما يستطيعون الاسترخاء بشكل كافٍ يساعدهم على ترك كل شيء والنوم بصورة طبيعية. وقد أخبرني أحد الآباء أنه يشعر بأنه مثل الزنبرك، مستعد دائمًا لحماية ابنه من المخاطر التي يتسبب فيها بسبب لامبالاته وعدم انتباهه.

وعادة ما تكون النتيجة حرمان جميع أفراد الأسرة، وليس الطفل المريض فقط، من النوم، ولهذا السبب فإن عنوان هذا الجزء هو «اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط: المرضى وأسرهم». وكثيرًا ما يتم إغفال حقيقة أن الجميع متعبون، وليس الطفل المريض فقط. وهذا خطأ كبير لأنه عندما يصاب القائمون على رعاية المريض بالإنهاك، سيصبح من الصعب عليهم التركيز بدرجة كافية، ونتيجة لذلك ربما لا يتمكنون من الاستفادة من النصائح المفيدة التي قد يقدمها الأطباء وعلماء النفس الذين يعالجون ابنهم.

توقع حدوث أمر ما

إنه لمن الشائع جدًّا أن تجد نفسك غير قادر على النوم إذا كنت على وشك مواجهة حدث سيغير مجرى حياتك. وهذا الحدث يمكن أن يكون أي شيء بداية من الخوف المتكرر إلى الزواج. ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه بقدر ما يكون هذا الحدث مرغوبًا فيه أو طال انتظاره، تكون هناك رهبة منه.

وتتكرر نفس الخطوات في كلتا الحالتين : فتوقعك للحدث واستعدادك له يتسببان في حدوث حالة من التوتر يستحيل الاسترخاء معها، وبالتالي لا تستطيع أن تنام.

وربما تظل مستيقظًا طوال الليل تفكر في الحدث المرتقب، وتتسابق أفكارك من موضوع لآخر. ولكنك على الأقل تعلم أنه بمجرد وقوع الحدث، سرعان ما تعود أنماط نومك الطبيعية إلى ما كانت عليه على الأرجح. ولمن يترقب منكم حدثًا طال انتظاره، قد يبدو التوقع والأرق الناتج شيئًا يدعو إلى السرور.

التحمل

ستكون هناك أوقات تصبح فيها عواقب الحدث الذي سيغير حياتك غير معروفة حتى آخر لحظة، أو تكون فيها المخاطر كبيرة ويعتمد تحديد الأثر بشكل كبير على خططك ومهاراتك. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك شراء منزل، أو أداء امتحانات نهاية العام، أو إتمام صفقة تجارية كبيرة.

وفي هذه المواقف، لا يثير الدهشة تعارض التوتر والتوقع مع قدرتك على النوم. ولكن ما يثير الدهشة هو أنك ستلاحظ وجود نوع من الانزعاج، إن وجد، في ذلك الوقت. ومع ذلك، سترغب في إيجاد طرق تساعد بها نفسك على النوم بشكل أكثر راحة لأنك لن ترغب في أن تتسبب حالة الأرق غير الطبيعية التي تعاني منها في التأثير على رأيك وأدائك.

ويستطيع أغلب الناس الإفلات من هذا الأمر لفترات قصيرة من الوقت. فعندما تكون في حالة من حالات الطوارئ، لا تستطيع النوم إلا قليلًا من الوقت دون التعرض لأي آثار سلبية. ولكن إذا طالت فترة الموقف (وهذا يعني استمراره لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة بدون راحة)، فقد تبدأ في اكتشاف مدى تأثر قراراتك وقدرتك على التركيز. وبالتالي فإن من الحكمة أن تقوم باتخاذ نوع من الإجراءات التعويضية. وغالبًا ما تكون الغفوات هي أكثر طريقة فعالة يمكن استخدامها، وسأتحدث عنها فيما بعد.

العادة

من المهم أن تتذكر أن السبب الذي أوجد المشكلة قد لا يبقى بالضرورة سبب استمرارها. ويدرك الكثيرون من الأشخاص الذين يعانون صعوبات في النوم

ممن حضروا لرؤيتي متى بدأت مشكلتهم بالضبط ولماذا. وخير الأمثلة على ذلك نوبة اكتئاب، أو طلاق الوالدين، أو أن تضع الأم مولودًا. ولكن لأن هذا الحدث المفاجئ انتهى في التو، أو لم تعد له علاقة بما يعانون منه، فإنهم لا يستطيعون إدراك لمَ لا يزالون يواجهون صعوبة في النوم. وبالطبع هناك العديد من التفسيرات الممكنة، ولكن الأرجح أن نمط قلة النوم أصبح الآن عادة مترسخة.

وتحافظ العادات على نفسها، ومما يعني أن من السهل الاستمرار في القيام بنفس الشيء بدلًا من تعلم عمل شيء جديد. ولذلك سيستمر الناس في القيام بعاداتهم حتى وإن كانوا غير راضين عنها، أو حتى إذا كانوا يعرفون أن هذه العادات لا تفيدهم بأي شيء. وبالتالي قد تحتاج إلى معرفة طريقة التخلص من العادات الراسخة. وسأساعدك على فهم كيفية القيام بذلك لاحقًا في هذا الفصل أيضًا.

وهكذا هذه هي بعض الأسباب التي قد تؤدي لاضطراب نومك. وكما أن هناك العديد من مسببات الأرق، هناك أيضًا طرق كثيرة لمساعدتك على علاجه. والجدير بالذكر أنني لم أستخدم أسلوبًا واحدًا مع كل من عالجتهم وتحسنوا. وأقترح عليك أن تجرب بعض الاقتراحات التالية، وعندئذ ستتمكن من تكوين مجموعة من أنماط العلاج باستخدام أكبر عدد من الأفكار كما تريد.

الخطوات الأولى

قبل أن تجرب أي اقتراح من الاقتراحات التي تهمك، هناك خطوتان يجب على كل شخص القيام بهما أولًا وهما:

1 احتفظ بدفتر لتدوين الملاحظات الرئيسية للنوم

إذا طلبت من ثلاثة أشخاص أن يصفوا حدثًا ما بعينه، ستصلك ثلاث روايات مختلفة. فعلى أية حال، لا يوجد شخص يستطيع أن يتذكر كل شيء. ولكن النقطة المثيرة للاهتمام هي أن ما تتذكره في كثير من الأحيان يكون له علاقة بما تؤمن به أكبر من علاقته بما يحدث بالفعل. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن الجو دائمًا

يكون باردًا في شهر فبراير، فستنتبه للأيام التي يصبح الجو فيها باردًا وتنسى الانتباه للأيام الأكثر دفئًا. ومن الناحية الأخرى، من المرجح أن ينتبه الشخص، الذي يرى أن فبراير هو بداية فصل الربيع، للأيام الأكثر دفئًا ويتجاهل الأيام الباردة.

وبالرغم من أن التذكر الانتقائي يجعل الحياة أيسر لأنك بهذه الطريقة لست في حاجة لتعديل نظرياتك ومعتقداتك حول العالم، فإنه أيضًا له ثمن. فإذا تجاهلت كل شيء ماعدا الأشياء التي تثبت صحة ما تؤمن به، لن تلاحظ أن نظرياتك أو معتقداتك قد عفا عليها الزمن. ولهذا السبب من الضروري أن تبدأ في التأكد من أن ما تؤمن به يحدث بالفعل. وهذا الأمر لا ينطبق فقط على اضطراب النوم، ولكن أيضًا على أي مشكلة قد تزعجك، ولذلك سأكرر هذه النصيحة عبر صفحات هذا الكتاب.

ودفتر اليوميات لتدوين الملاحظات الرئيسية هو ببساطة عبارة عن سجل مدون فيه الوقت الذي تحدث فيها مشكلتك، وما الذي يحدث أيضًا عندما تظهر هذه المشكلة، وما رد فعلك عند ظهورها. وتعتمد الفكرة الرئيسية على أن تسجل ما يحدث وقت حدوثه بدلًا من محاولة تذكر ما حدث فيما بعد. ويضمن تسجيل المعلومات وقت حدوثها، أو في أقرب وقت ممكن، قيامك بتكوين صورة دقيقة لمشكلتك.

وفيما يلي وصف لكيفية احتفاظك بدفتر لتدوين الملاحظات الرئيسية للنوم:

تأكد من وجود ساعة في غرفة نومك وضعها بالقرب منك حيث يسهل عليك رؤيتها. واحتفظ بورقة وقلم، أو بنسخة من النموذج الذي كتبته لك فيما يلي، في مكان يسهل عليك الوصول إليه. ثم سجل المعلومات التالية لتنشئ قاعدة البيانات الرئيسية الخاصة بك:

1 – متى أويت للفراش.

2 – ما آخر ساعة تتذكر فيها أنك كنت مستيقظًا (لست بحاجة إلى تحديد هذه الساعة بدقة – يكفي أن تذكر موعدًا على وجه التقريب).

3 – متى استيقظت ليلًا، وأيضًا لماذا استيقظت في رأيك، وما الفترة التي تعتقد أنك ظللت مستيقظًا خلالها.

4 – متى استيقظت في الصباح.

5 – متى نهضت فعلًا من الفراش.

6 – إلى أي مدى شعرت بالراحة عندما نهضت، استنادًا على تصنيف مئوي يشير فيه الصفر إلى أنك لم تشعر بأية راحة على الإطلاق، وتشير المائة إلى أنك كنت تشعر بالراحة بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

ومن المفيد أيضًا أن تضيف إجمالي الوقت الذي نمته، خاصة إذا كنت ترغب في اكتشاف مدة دورة نومك.

وخطط للاحتفاظ بهذا الدفتر لفترة قد تصل من خمس إلى ثمان ليالٍ. وإذا كانت أيام العمل العادية لديك تختلف اختلافًا كبيرًا في طبيعتها عن عطلة نهاية الأسبوع، تأكد من احتفاظك بدفتر يومياتك على الأقل لمدة عطلة أسبوعية واحدة ولليلة واحدة من أيام العمل.

وسيندهش أغلبكم عندما تكتشفون أن الأمور ليست بالضبط كما كنتم تعتقدون. فعلى سبيل المثال، اكتشف الكثير من مرضاي أن إخلادهم للنوم يستغرق وقتًا أقل مما كانوا يعتقدونه. وذلك لأننا عادة ما نبالغ في تقدير حجم الوقت الذي يمر عندما يكون لدينا إحساس بعدم الراحة. وتوفر لك هذه المعلومة أول صورة دقيقة حقيقية لمشكلتك. وستساعدك في معرفة معتقداتك غير الصحيحة عن الوقت الذي تنام فيه بشكل أفضل وتحت أي ظروف.

واستمر في الاحتفاظ بدفترك أثناء قيامك بتجربة الاقتراحات التي تناسبك. وبهذه الطريقة تستطيع مقارنة نمط نومك الأصلي مع أنماطك الحالية لتميز بين الطرق الفعالة والطرق غير الفعالة. واحتفظ بكل ما كتبته في مكان آمن، حتى إذا انتكست يصبح لديك دليل توجيهات جاهز تم إعداده مسبقًا.

دفتر يوميات لتدوين الملاحظات الرئيسية للنوم

التاريخ: اليوم:

الحدث	الوقت	الفترة الزمنية	لماذا استيقظت (إذا كان له علاقة)
دخول الفراش			
الاستغراق في النوم			
الاستيقاظ			
معاودة النوم (1)			
الاستيقاظ			
معاودة النوم (2)			
الاستيقاظ			
معاودة النوم (3)			
الاستيقاظ			
معاودة النوم (4)			
النهوض			
إجمالي وقت النوم			

أي معلومات عامة (لماذا نمت بشكل جيد أو سيئ؟)	
إلى أي مدى شعرت بالراحة بشكل عام؟ (%)	
ما الاقتراحات التي جربتها؟ (إذا كان لها علاقة)	
إلى أي مدى نجحت؟ (% اختياري)	

2 اذهب للممارس العام

احجز موعدًا وآخر احتياطيًا إذا كان هذا الأمر ممكنًا، وخذ معك الدفتر الذي تدون فيه ملاحظات نومك حتى تتمكن من شرح المشكلة بدقة ووضوح. وقم بوصف نمط اضطراب نومك؛ سواء إذا كنت لا تستطيع النوم في البداية، أو تستيقظ أثناء الليل، أو أي شيء آخر، وأخبره منذ متى بدأت المشكلة، ومتى كانت آخر مرة نمت فيها جيدًا، وما الذي يعنيه النوم جيدًا بالنسبة لك.

وسيبحث الممارس العام عن أية مشكلة بدنية عامة ربما تعاني منها، أو عن أي منبهات أو أدوية تتناولها قد يكون لها دور في مشكلتك مع النوم. كما سينتبه الممارس العام لأية مشكلة بدنية كامنة قد تسبب اضطراب النوم، مثل انقطاع النفس أثناء النوم، أو الأنيميا، أو حالات التهاب الأمعاء. والواضح أنه من الأفضل معالجة هذه المشكلات أولًا، قبل أن تبدأ في تناول القضايا النفسية.

وإذا قررت أن تجرب أي اقتراح من اقتراحاتي، فإنني أقترح عليك أيضًا أن تسأل الممارس العام إذا كان هناك أي نوع من الأنشطة البدنية لابد أن تتجنبه بالنظر إلى سجلك العلاجي.

وإذا كان لديك شك في أن جزءًا من مشكلتك يتعلق بنومك بجوار شخص يصدر غطيطًا يقلق منامك، فحاول إقناعه بالذهاب معك لموعدك مع الممارس العام. فالغطيط المتواصل يحتاج إلى الرعاية الطبية السليمة، ويستطيع الممارس العام أن يقدم المساعدة هنا أيضًا.

وللقلة المحظوظة منكم، سيؤدي علاج المشكلات البدنية إلى حل كامل الصعوبات التي تواجهها في النوم. ولكن للغالبية العظمى، تقوم هذه الخطوة بتمهيد الطريق لتبدأ في علاج المشكلات النفسية.

وإذا توصل الممارس العام إلى أن المشكلات النفسية هي التي تسبب لك الأرق، خاصة إذا كان يرى أنك مكتئب، فربما يعرض عليك تناول الدواء. وإذا كنت تدرس مسألة تناول الدواء كجزء من علاجك- والكثير من الناس يفعلون ذلك- فتأكد من أن تسأل الممارس العام إلى متى يجب أن تتناوله وما هي آثاره السلبية

وموانع استخدامه. ومن المحتمل أن يعطي الممارس العام أيضًا فكرة عن الطريقة التي ربما تعاني بها من أي آثار سلبية محتملة.

ولكن إذا قررت تناول الدواء، فلا تتوقع أن تحل مشكلاتك مع النوم كليةً أو بشكل دائم. وذلك لأن هذا النوع من الأدوية عادة ما يستهدف الأعراض وليس المسببات. ولضمان حدوث تحسن دائم، خاصة بمجرد توقفك عن تناول الدواء، ستظل في حاجة إلى مواجهة الظروف، والسلوكيات، والمعتقدات التي تؤمن بها، والتي ربما تساهم في زيادة مشكلتك وقد تساعد في استمرارها.

التمتع بنومٍ هادئ ليلًا

بمجرد قيامك بهاتين الخطوتين التمهيديتين، ستصبح مستعدًّا لتختار من الاقتراحات التالية ما تعتقد أنه سيساعدك على أن تحظى بنوم هادئ ليلًا:

1 تعرف على دورات نومك

يعتبر النوم نشاطًا فعالًا بشكل أكبر مما تتخيله، فينام الشخص البالغ من سبع إلى تسع ساعات كل ليلة، على الرغم من أنه نوم غير متواصل. فهو ينقسم إلى دورات، وتسترخي خلال كل دورة ، وتستعيد نشاطك، وتُشفى إذا كنت مجروحًا أو مصابًا بصدمة، وتنمو إذا كنت صغيرًا، وتحلم. وتستمر كل دورة من ساعة ونصف إلى ساعتين. وتستيقظ لمدة دقيقة واحدة تقريبًا بين الدورات ولكنك عادة لا تتذكر أنك استيقظت.

وكما سبق وذكرت ستظل مدة دورة نومك ثابتة بشكل ملحوظ طوال حياتك. ولكن ما سيتغير هو عدد الدورات التي ستحتاج إليها كل يوم لتشعر بالراحة والنشاط. وكقاعدة عامة، ستحتاج إلى عدد دورات أقل كلما تقدمت في السن. ولذلك على سبيل المثال، من المرجح أن ينعم الرضيع بثمان أو تسع دورات نوم في اليوم، وفي الوقت الذي قد ينعم الشخص البالغ بدورتين أو ثلاث على أقصى تقدير، فإنك تحتاج إلى المزيد من الدورات أثناء فترة نموك أو أثناء تعرضك لضغوط ما. والحاجة للمزيد من النوم وأنت مضغوط أمر غير ملائم بكل ما تحمله الكلمة من معنى لأن التمتع بنوم في هذا الوقت بالتحديد شيء صعب.

ومن المهم أن تتذكر أنك ستشعر بحال أفضل بكثير إذا استيقظت في نهاية دورة نومك بدلًا من أن تستيقظ في منتصف الدورة. ولهذا السبب ستشعر بارتباك شديد إذا أيقظتك ضوضاء مفاجئة لأنك على الأرجح كنت نائمًا نومًا عميقًا وغير مستعد بعد للاستيقاظ. ويمكنك أن ترى الآن كم هو مفيد تحديد مدة دورة نومك. فعلى سبيل المثال، يمكنك بهذه الطريقة تنظيم موعد استيقاظك ليتزامن مع نهاية إحدى دورات النوم.

ولكي تعرف مدة دورة نومك، أخرج المعلومات التي كتبتها في دفتر تدوين ملاحظات النوم الرئيسية الخاص بك. ثم اطرح الوقت الذي استيقظت خلاله من الوقت الذي كنت نائمًا فيه كل مرة، وسيكون هناك، على الأرجح، العديد من هذه الفترات الفاصلة كل ليلة. وبعد ذلك أسقط الفترات الفاصلة التي استيقظت فيها لأن هناك شيئًا ما أزعجك مثل انطلاق منبهك أو لأن هناك ضوضاء غير متوقعة أيقظتك.

وانظر الآن للفترات الفاصلة المتبقية: الفترات التي استيقظت فيها بصورة طبيعية، ربما لحاجة للذهاب إلى الحمام أو لإدراكك ببساطة أنك مستيقظ. ثم قارن مدة هذه الفترات الفاصلة بعضها بالبعض وستجد قاسمًا مشتركًا. ويمكنك القيام بهذا الأمر إما بأخذ متوسط هذه الأرقام، أو بالنظر إليها لمعرفة الرقم الذي يوجد بين 1.5 و 2.5 ويقبل القسمة على كل منهما بسهولة.

ولم يكن من الضروري أن تصل للناتج بالضبط حتى يكون هذا الأمر قد نجح معك. لنقل على سبيل المثال إنك توصلت للفترات الفاصلة التالية (بالساعات): 3، 7.5، 6، 9. وكل هذه الأرقام تقبل القسمة على 1.5، ولذلك من المحتمل أن تكون مدة دورة نومك ساعة ونصفًا. ولنأخذ مثالًا أقل ترتيبًا، لنقل إن الأرقام التي حصلت عليها كانت 4، 5.5، 6، 8، 1.75. فعلى الأرجح سيكون أفضل رقم يمكن القسمة عليه هو 2، وبالتالي الاحتمال الأكبر أن تكون مدة دورة نومك ساعتين. وإذا كان هذا الأمر يبدو غير واضح (و5.5 و1.75 لم يكونا مناسبين تمامًا، وهذا صحيح)، استمر في الاحتفاظ بدفتر الملاحظات لعدة ليالٍ أخرى. فربما تتناسب 1.75 أو ساعة وخمس وأربعون دقيقة بشكل أفضل. ويجد معظم الناس أن مدة دورة نومهم تتراوح ما بين ساعة ونصف وساعتين.

وأنا أعلم أن هذه الطريقة غير ملائمة إلى حد ما. فمعظم مرضاي يحصلون على تقييم مبدئي بعد ثلاث أو أربع ليالٍ من الاحتفاظ بدفتر تدوين ملاحظات النوم الرئيسية، وبعد ذلك يعدلون تقييمهم عن طريق إيقاظ أنفسهم عدة مرات في نهاية مدة دورة النوم التي توصلوا إليها حيث يعتقدون أن الاستيقاظ لابد أن يكون سهلًا. وأعتقد أن هذا المنهج التقريبي الجاهز هو الأفضل لأن الطريقة الوحيدة للحصول على رقم صحيح ودقيق لعدد دورات نومك هي البقاء في مختبر للنوم طوال الليل حيث يتمكن الفنيون من تسجيل موجات المخ للحصول على المعلومات الدقيقة اللازمة. وهذا الاختيار ليس متاحًا للكثيرين منا، وعلى أية حال ليس من الضروري أن يكون الرقم دقيقًا ليصبح له فائدة.

أنت الآن في وضع يجعلك تحدد أفضل الأوقات بالنسبة لك للذهاب إلى الفراش، وذلك يعتمد على الموعد الذي يجب أن تنهض فيه من الفراش. وتذكر أن تسمح بفترة من الوقت عادة الفترة التي تستغرقها لتنام بمجرد دخولك الفراش. وستجد هذه المعلومة في دفتر تدوين ملاحظات النوم الرئيسية الخاص بك. ويحتاج أغلبنا من 15 إلى 25 دقيقة للاستغراق في النوم.

ولنقل، على سبيل المثال، إن دورة نومك تستغرق ساعتين، وإنك تحتاج للاستيقاظ الساعة 6.30 صباحًا للذهاب إلى العمل، وإنك تأخذ 15 دقيقة لتستغرق في النوم. فسيكون أفضل وقت بالنسبة لك للذهاب إلى الفراش هو 10.15 مساءً أو 12.15 صباحًا، إذا كنت مضطرًا لذلك، لضمان حصولك على ما يقرب من ثلاث أو أربع دورات كاملة من النوم.

2 خذ وقتًا كافيًا للاسترخاء

إذا كنت تشعر بإجهاد متواصل، فمن المحتمل أن تصير متوترًا باستمرار أيضًا. فمن الصعب أن تسترخي إذا كنت تجبر نفسك باستمرار على مواصلة العمل، وتضغط على نفسك بالرغم من أن جسمك يحتاج إلى الراحة. وبالإضافة لذلك، يتطلب الأمر المزيد من الطاقة للحفاظ على العضلات مشدودة أكثر من الطاقة المطلوبة للسماح لهذه العضلات بالاسترخاء. وبالتالي إذا واصلت الضغط على نفسك عندما تكون متعبًا، سرعان ما تشعر بالمزيد من الإنهاك بشكل أكبر.

ولذلك من المهم أن تخصص بعض الوقت كل يوم - يكفي عشر دقائق- لتشجع نفسك على العودة إلى حالة أكثر استرخاءً. والجسم يستجيب جيدًا للمواظبة النمطية «الروتين»، ولذلك ستسترخي عضلاتك بشكل أسرع وأسهل إذا أتيحت لها الفرصة لذلك بانتظام. وربما ترغب في عمل جلسة الاسترخاء تلك مع الإجراءات الاعتيادية «الروتين» لوقت النوم لأنها ستزيد من فرص الاستغراق في النوم ليلًا بشكل أسرع.

وهناك مجموعة من الطرق الممتعة التي تساعدك على الاسترخاء بانتظام. إحدى أبسط هذه الطرق هي التركيز على تنفسك. وستجد فيما يلي تمرينين لمساعدتك على القيام بهذا الأمر:

التنفس المنتظم

امنح نفسك خمس دقائق للقيام بهذا التمرين. وأغلق هاتفك المحمول وأي شيء آخر يمكن أن يقاطعك.

1. اجلس أو استلق في أي مكان دافئ ومريح.
2. أغلق عينيك واستنشق الهواء من أنفك ببطء وانتظام، وابدأ العد: 1.001، 1.002، 1.003، 1.004.
3. أخرج الهواء من فمك ببطء وانتظام أيضًا، وابدأ العد بالعكس: 1.004، 1.003، 1.002، 1.001.
4. كرر هذا التمرين أربعين مرة.

لست في حاجة لتتنفس بعمق شديد لكي يصبح هذا التمرين فعالًا. فالأهم هو ثبات تنفسك وبطء معدله.

تمرين الاسترخاء العميق

ومن بين الطرق البسيطة الأخرى للاسترخاء محاولة أداء هذا التمرين. وقد عدلته من تقنية ألكسندر (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة). ويشجع هذا التمرين جسمك على الراحة بكل ما تحمله الكلمة من معنى وإخراج أي توتر متراكم. ومثلما يحدث مع التنفس المنتظم، أغلق أي شيء يمكن أن يقاطعك وامنح نفسك من عشر إلى خمس عشرة دقيقة. وربما ترغب في أن تضبط منبهك أو تطلب من أحد الأشخاص إيقاظك إذا استغرقت في النوم.

1 استلق على ظهرك وأنت على الأرض، وضع رأسك على وسادة ثابتة أو على أي سطح آخر ثابت يبعد عن الأرض حوالي 7 أو 8 سم حتى يصبح عمودك الفقري مستقيمًا ومشدودًا بقدر الإمكان.

2 اثنِ ركبتيك لأعلى في وضع مريح، واجعل قدميك ثابتتين على الأرض، وباعد بين ساقيك بعرض الردفين.

3 افرد ذراعيك بجوارك في وضع مريح، أو اثنهما من عند المرفقين وضع يديك على صدرك.

4 أغلق عينيك وابدأ التنفس المنتظم، وتخيل أنك في مكان دافئ ومشمس. ولا تتخيل المشهد فقط، بل تخيل أيضًا الروائح والأصوات، واستمر في التنفس ببطء وانتظام طوال الدقائق العشر القادمة. ولا يهم إن نمت أو لا.

5 عندما ينتهي الوقت، استلق على جانبك وانهض بسهولة وبطء. (فالنهوض بسرعة سيفسد حالة الاسترخاء التي كنت فيها وربما يجعلك تشعر بالدوار).



6 امنح نفسك دقيقة أو دقيقتين قبل العودة إلى أنشطتك العادية.

7 من المفيد أيضًا أن تشرب بعض الماء.

طرق أخرى للاسترخاء

هناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكنك أن تتبعها لتسترخي بانتظام، مثل تعلم بعض تمرينات اليوجا وممارستها لمدة عشر دقائق. ويمكن أن يساعدك أحد معلمي اليوجا المؤهلين (انظر الفصل الثامن، المصادر و القراءات المقترحة) على اختيار أكثر التمرينات إفادة بالنسبة لك. أو ربما تفكر في تعلم بعض طرق استرخاء العقل والجسم الأخرى مثل طريقة ألكسندر (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة).

وإذا كانت الموسيقى تساعدك على الاسترخاء، فهناك اختيار آخر وهو قيامك بتسجيل قطع الموسيقى المفضلة لديك والتي تهدئك أكثر من غيرها. أو إذا كنت تفضل، يمكنك شراء موسيقى الاسترخاء المسجلة مسبقًا على شرائط أو أقراص فيديو رقمية *DVD* مصممة خصيصًا لهذا الغرض. ولكن معظم الناس الذين عملت معهم يجدون أنه من الأفضل الاستماع إلى الموسيقى التي تعرفها وتحبها– الألحان التي تعيد إلى ذهنك الذكريات السعيدة. وهذه الطريقة أكثر فاعلية من الاستماع إلى موسيقى لم تكد تعني شيئًا بالنسبة لك، حتى ولو كانت ممتعة.

وابحث عن مكان هادئ لتستمع فيه إلى موسيقاك المفضلة. ويبدو أنه لا يوجد فرق بين استماعك للموسيقى باستخدام السماعات أو بدونها، وما دامت هذه السماعات مريحة يمكنك استخدامها بحرية. والهدف الرئيسي هو أن تستمع للموسيقى وتسترخي في مكان به عدد قليل من الأصوات المتداخلة الأخرى، إن وجدت.

وبغض النظر عن الطريقة التي ستختارها، فإن المهم هو أن تحول هذا الأمر إلى مواظبة نمطية «روتين»، وأن يصبح جزءًا ثابتًا من يومك. وقد اكتشف معظم مرضاي أن أفضل وقت للاستماع إلى الموسيقى هو في نهاية فترة بعد

الظهر، بمجرد عودتهم إلى المنزل من العمل. وتتميز هذه الفترة بكونها حدًّا فاصلًا بين وقت العمل وسائر الأوقات.

وإذا كان لديك أطفال صغار يندفعون لرؤيتك بمجرد وصولك إلى المنزل، فربما تفكر في القيام بفترة استرخائك قبل مغادرتك العمل. واسأل إذا كان يوجد غرفة هادئة في المبنى. (وإذا لم يكن يوجد، فحاول إقناع الشركة التي تعمل بها بتوفير غرفة. فهذا الأمر سيفيد الآخرين أيضًا بدون شك). وإذا كنت ممن يقودون سياراتهم للذهاب إلى العمل، يمكنك الاسترخاء في السيارة قبل أن تغادرها لتتجه إلى المنزل، ربما عن طريق ممارسة التنفس المنتظم والاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة في نفس الوقت. ولكن لا تخدع نفسك إذا اعتقدت أنك ستسترخي إن وضعت موسيقى مهدئة لتستمع إليها أثناء قيادتك السيارة وأنت عائد للمنزل. فربما يساعد هذا الأمر على اعتدال حالتك المزاجية، ولكنه لن يجعلك تسترخي كما سيفعل أحد التمرينات المقترحة هنا. فالاسترخاء يجب أن يكون قائمًا بذاته. ولن يكون له تأثير إذا حاولت دمجه مع أي شيء آخر يتطلب اليقظة، لا سيما مع القيادة.

وإذا اخترت الاسترخاء بانتظام، فتأكد من تجربته لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل قبل أن تقرر إن كان يساعدك على النوم بشكل أفضل والشعور بالراحة أكثر وأكثر. فلا يمكن الحكم كما ينبغي على مدى فاعلية أي عادة جديدة في فترة تقل عن ثلاثة أسابيع، وفي الواقع سيكون من الأفضل أن تنتظر شهرًا قبل أن تحكم على مدى فاعليتها.

3 الغفوات

تعد الغفوات طريقة رائعة، وهي واحدة من أنجح الطرق الممكنة لتعويض ما فقدته من النوم. وقد اتخذ العديد من الأقوياء، بما فيهم قادة العالم، الغفوات طريقة تساعدهم على مواجهة الأيام الطويلة التي يتطلبها عملهم.

ولا يوجد توقيت يعد الأفضل لأخذ الغفوة، وبالتالي يمكنك القيام بذلك في الوقت الذي يناسبك. فعلى سبيل المثال، تأخذ أمهات الأطفال الصغار غفوتهن

أثناء نوم صغارهن. وإذا كان لديك استراحة غداء محددة بوقت في العمل، يمكنك الاستفادة من بعض هذا الوقت. وتعد فترة بعد الظهر من أكثر الأوقات فاعلية لأخذ غفوة، إذا تمكنت من ذلك. فهذا موعد منتظم كل يوم تشعر فيه في كثير من الأحيان بالتعب الشديد لمدة نصف ساعة تقريبًا. وعادة ما يكون هذا الموعد في

الغفوة

1 اختر مكانًا هادئًا ومريحًا لا يقاطعك فيه أحد.

2 أغلق الهواتف، وأجهزة الكمبيوتر، وأي معدات أخرى قد تزعجك. استلق بالطريقة التي وصفتها في تمرين الاسترخاء العميق، أو على الفراش، أو اجلس في مكان مريح.

3 اضبط منبهك أو اطلب من أحد الأشخاص أن يخبرك عندما تمر 20 دقيقة.

4 كل ما يجب عليك فعله طوال هذه الفترة هو إغلاق عينيك، والتنفس بانتظام وبطء، مثلما تفعل أثناء ممارسة التنفس المنتظم. وليس بالضروري أن تنام، فقط استرح واسترخ.

فترة بداية بعد الظهر، وهذا هو أحد أسباب قيام العديد من البلدان القارية بتوفير بعض الوقت، عن اقتناع، للحصول على قيلولة.

وتُعتبر مدة غفوتك أمرًا أساسيًّا له أهميته، فعشرون دقيقة فترة مثالية، ولكن ما دمت تمنح نفسك أكثر من عشر دقائق وأقل من نصف ساعة، فستستفيد. ويحتاج المرء إلى عشر دقائق كاملة ليسترخي كما ينبغي، ولكنك إذا نمت لأكثر من ثلاثين دقيقة، فربما تستغرق في نوم عميق. وإذا حدث هذا الأمر، فستشعر بارتباك شديد عندما تحاول الاستيقاظ.

ولست في حاجة لأخذ غفوة كل يوم، فلا تأخذها إلا إذا احتجت إليها، فعلى سبيل المثال يمكنك أخذها بعد قضاء ليلة متعبة لاستعادة نشاطك، أو لمنح نفسك

المزيد من الراحة لتوقع قضاء ليلة ستسهر فيها إلى وقت متأخر. وهناك رأي يقول إن أخذ غفوة أثناء النهار لمدة عشرين دقيقة يعادل دورة كاملة من دورات النوم ليلًا.

وآخر شيء أود أن أقوله عن الغفوة هو: لقد كنت صارمة فيما يتعلق بمدة هذه الغفوات، ولكن دعني أصف لك ذلك بالقول إنه متى تأكدت من إمكانك الاستغراق في النوم ليلًا بسهولة تامة، يمكنك أن تبدأ في تجريب واكتشاف المدة المثلى لغفوتك. ولكن احذر، فالغفوات الطويلة (أكثر من نصف ساعة) تزيد من صعوبات النوم ليلًا. وذلك لأنك إذا نمت فترة أطول مما ينبغي أثناء النهار، ستبدأ في فقدان الإحساس بالإيقاع اليومي، ونتيجة لذلك سيواجه جسمك صعوبة في الاسترخاء أثناء مدة النوم الأطول ليلًا.

مراجعة نمط نومك

من المفيد أن تراجع نمط نومك بشكل منتظم، ربما مرة كل عام، لتتأكد من أنك مازلت تنعم بالقسط المناسب من النوم. ويمكنك القيام بهذا الأمر عن طريق الاحتفاظ بدفتر تدوين ملاحظات النوم الرئيسية مرة أخرى لمدة أسبوع. وقم بتدوين أي غفوة تأخذها، واكتب معدل اليقظة التي تشعر بها كل يوم مستخدمًا مقياسًا من صفر إلى مائة. وعندئذ تستطيع أن تقرر إذا كنت تحتاج إلى تعديل مواعيد نومك أو ربما إضافة غفوة. ويستحق هذا النوع من المراجعة المنتظمة الجهد المبذول بحق لأن مقدار النوم الذي تحتاجه ونمطه سيتغيران بمرور الوقت.

4 ضع برنامجًا محددًا للنوم

بالرغم من أن عقولنا تحب التنوع، فإن أجسامنا تسعد بالروتين. وإذا كنت قد ربيت أطفالًا، فستعلم أنهم يهدءون استعدادًا للنوم بشكل أسهل إذا كان لهم روتين خاص بوقت النوم. وبالطبع ما يتكون منه روتينك هو أمر يرجع إليك، ولكنني كتبت إليك بعض الأفكار:

- **استحم أو اغتسل بماء دافئ:** من الأفضل أن يكون الماء فاترًا، لذلك قاوم رغبتك في رفع درجة الحرارة وتجنب الماء الساخن بأي حال من الأحوال. ولكي يصبح الأمر أكثر استرخاءً، جرب إضافة قطرات قليلة من زيت اللافندر العطري إلى ماء حمامك، أو ضع القليل منه على إسفنجة أثناء اغتسالك.
- **تناول مشروبات باللبن:** يحتوي اللبن على التريبتوفان (حامض أميني)، الذي يُعتقد أنه يساعد على الاسترخاء. وإذا كانت منتجات الألبان لا تناسبك، فجرب شاي الأعشاب مع قليل من العسل إن أمكن.
- **استمع إلى موسيقى هادئة:** يمكن أن تساعد الموسيقى المألوفة على الاسترخاء بدرجة كبيرة، خاصة إذا كانت تعيد للأذهان ذكريات سعيدة. وقد كان العديد من مرضاي يقومون بعمل شريط للنوم خاص بهم عن طريق تسجيل الأصوات والأغاني الهادئة المفضلة لديهم. وبعد ذلك يستمعون لهذا التسجيل أثناء استعدادهم للنوم. ومن الأفكار الرائعة تجهيز العديد من النسخ المختلفة للشريط الذي تسمعه قبل النوم حتى تتمتع ببعض التنوع. ومن الأفضل عادة أن تجهز شريطك بنفسك لما يحتوي عليه من ذكريات جميلة يمكن استدعاؤها بدلًا من شراء غيره جاهزًا، بالإضافة إلى أنه بإمكانك إضفاء الطابع الشخصي على إيقاع الموسيقى وتنويعها لتناسب ذوقك.
- **اقرأ كتابًا مفضلًا لديك:** اختر كاتبًا أو نوعًا من الموضوعات التي تستمتع بها، ولكن تجنب قراءة أي شيء يستحوذ على انتباهك بشدة لأنه سيجعلك تشعر باليقظة. وربما تفضل الاستماع إلى كتاب مسجل على شريط أو مُذاع على الراديو. وهذه الطريقة بالتحديد تشجع على النوم لأنها تذكرنا بطفولتنا عندما كان هناك من يقرأ لنا، ولذلك فهي تعيد الإحساس بالأمان والسعادة. أما بالنسبة لمشاهدة التلفزيون، فالأمر مختلف، وذلك لأن أغلب الناس لا يركزون تمامًا عند تشغيل التلفزيون ، كما أن الانتباه المتقطع لا يساعد على الاسترخاء. وهناك أيضًا بعض الآراء التي تشير إلى أن طريقة عرض الصور على شاشة التلفزيون، مع المقاطعة المتكررة وتغيير الموضوعات، أمر لا يساعد أيضًا على الاسترخاء.

وربما تجد أن ممارسة تمرين خفيف أخير ليجعلك تنام أمر قد يساعدك على الاسترخاء:

تمرين الاسترخاء

1 اذهب إلى الفراش واتخذ الوضع الذي يريحك.

2 تنفس بانتظام 50 مرة أو مارس تمرين الاسترخاء العميق(انظر الصفحات 38-40). وهذا التمرين فعال خاصة إذا كنت تستخدم أي طريقة من هاتين الطريقتين لتسترخي في وقت سابق من النهار.

5 أعد ترتيب غرفة نومك

إذا كنت ترى أن غرفة نومك لها علاقة ببقائك مستيقظًا، فسيصبح تغيير منظرها بقدر الإمكان فكرة رائعة. وربما يساعدك هذا الأمر أيضًا على أن تبدأ بداية جديدة، مع وجود معنى يشير إلى أنه إذا بدت الأمور مختلفة فستختلف نتائج مجهوداتك أيضًا وستصبح هذه المرة مجزية أكثر.

فكر في بعض الطرق لإعادة ترتيب أثاث غرفتك. فمثلًا ضع الوسادات على الطرف الآخر للسرير بحيث تصبح الآن مستلقيًا على الجانب المقابل منه، وقم بتغيير غطاء السرير ليصبح له شكل جديد. وغيِّر أيضًا مكان أي صور أو ملصقات في غرفة نومك أو أبدلها بصور وملصقات تقوم بتعليقها في مكان آخر.

وإذا لم يكن باستطاعتك تغيير أي شيء في الغرفة بالفعل أو إعادة ترتيبه، ففكر في إحضار شيء جديد مثل زهرية بها زهور يانعة أو وعاء يحتوي على مزيج من اللافندر المجفف، واللافندر نبات رائع خاصة لأن رائحته تجعلك تشعر بالاسترخاء.

وربما يبدو هذا النوع من التغييرات تافهًا بالنسبة لعقلك الواعي. ولكن عندما تعلن بهذه الطريقة أنك مستعد لتجريب شيء جديد أو أنك على وشك أن تبدأ بداية جديدة، فستقوم بعمل إيحاء قوي يعزز دافعك، وهذا الأمر سيشجعك إلى حد كبير.

كما أن درجة الحرارة المناسبة والتهوية الجيدة في غرفتك تعد أمرًا مهمًا أيضًا. ولذلك تأكد، إذا استطعت، من توفر وسيلة لدخول الهواء النقي الغرفة. ولا تهتم بدرجة الحرارة التي يخبرك أي شخص أنها الأنسب للنوم- فما عليك إلا أن تختار ما يناسبك.

وأخيرًا، تأكد من أن حشية فراشك هي التي توفر لك أعلى درجات الراحة وبإمكانك شراؤها. وإذا كان هناك أفضل منها، ولكنك لا تستطيع شراءها في الوقت الحالي، جرب أن تعكس اتجاه حشيتك (أو تعكس نفسك عليها). أو جرب أن تقلبها على الجانب الآخر (ربما تحتاج للمساعدة عندما تقوم بذلك). وتشير هذه التغييرات أيضًا إلى أنك تبدأ بداية جديدة.

6 تخلص من العادات السيئة

إذا كان لديك بعض العادات السيئة التي تعرف أنها تمنعك من النوم المريح، مثل تناول الكثير من الطعام في وقت متأخر من الليل أو النوم في غرفة الجلوس أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني، فيجب عليك أن تتخلص منها. ولكن للأسف تكون هذه العادات باعثةً على الراحة، وبالتالي لن يصبح التخلص منها أمرًا سهلًا.

وأفضل طريقة للتخلص من إحدى العادات السيئة هي أن تستبدل بها عادة أفضل. وسيجعلك هذا الأمر تتجنب التركيز على العادة السيئة. وستحتاج أيضًا إلى ممارسة عادتك الجديدة كل ليلة لمدة شهر على الأقل قبل أن تتأكد من أن هذه العادة الجديدة قوية حتى تستبدلها بالعادة القديمة.

وعلى سبيل المثال، لنتحدث عن الرغبة في تناول الطعام بكثرة ليلًا، ولنقل إن الأطعمة التي لا تستطيع مقاومتها هي الكعك والبسكويت. ففي الصباح، قبل أن تغريك هذه الأشياء في وقت لاحق من اليوم، ارمها أو أعطها لأي شخص آخر. وقم بوضع شيء أخف وأسهل في هضمه في نفس المكان بالضبط الذي كنت تحتفظ فيه بالكعك والبسكويت. ومن البدائل الرائعة الموز أو التفاح، لتتناولهما بدلًا من الكعك والبسكويت عندما تشعر بالجوع أثناء الليل.

وإذا كانت عادتك السيئة هي النوم أمام التلفزيون، انقل الكرسي أو الأريكة

التي تنام وأنت جالس عليها دائمًا أو انقل التلفزيون إلى غرفة يكون فيها الجلوس أقل راحة. ويمكنك أيضًا أن تسجل البرنامج الذي اعتدت مشاهدته لتراه في وقت آخر، وتدثر بالفراش واصطحب كتابًا مفيدًا بدلًا من مشاهدة التلفزيون.

7 احتفظ بدفتر لتدوين الأفكار المقلقة

يقول العديد من الناس إنهم بمجرد أن يستقروا في الفراش أو عندما يستيقظون ليلًا، تبدأ عقولهم تطن. ويبدءون في التفكير في جميع الأشياء التي لم ينفذوها طوال اليوم السابق، أو يركزون على أي شيء قاموا به بشكل لم يكن على ما يرام، أو يبدءون في الشعور بالقلق بسبب ما يجب عليهم القيام به غدًا. وينطبق هذا الأمر بصفة خاصة على الأشخاص الذين لديهم ميول وسواسية، وعلى من يصفون أنفسهم بأنهم ينشدون الكمال. ويُعد دفتر تدوين الأفكار المقلقة طريقة بسيطة لمنع الأفكار من إبقائك مستيقظًا.

ولكي تبدأ في تنفيذ هذه الطريقة، احصل على دفتر ملاحظات، أي نوع سيؤدي الغرض- ونحن نستخدم دفتر التدريبات المدرسية في عيادتي- واحتفظ به بجوار فراشك مع قلم. وإذا كانت غرفتك شديدة الظلام ليلًا أو إذا كان من ينام بجوارك يستيقظ بسهولة، احتفظ أيضًا بكشاف نور صغير بجوار الفراش.

وعندما تستيقظ وتبدأ في الشعور بالقلق، اكتب في دفترك أي شيء يزعجك. وإذا أردت، يمكنك أيضًا أن تكتب ملاحظات عما تستطيع القيام به غدًا لمواجهة هذا القلق. وإذا تبادر إلى ذهنك خاطر آخر مقلق، اكتبه أيضًا. واستمر في كتابة ما يقلقك حتى لا يتبادر إلى ذهنك أي خواطر أخرى مقلقة، (ويقوم بعض الأشخاص بتحويل دفتر تدوين الأفكار المقلقة إلى قائمة «بالأعمال التي يجب عليهم القيام بها»). وفي حالة عدم ظهور أي خواطر مقلقة أخرى في ذهنك قل لنفسك إنه يمكنك التوقف عن القلق لأن ما يزعجك أصبح الآن مكتوبًا. ولن تنساه وربما تتوصل لطريقة لعلاجه.

ويشبه هذا التمرين إلى حد كبير تقنية تُعرف باسم التركيز، يتم استخدامها لتصفية العقل بشكل فعال استعدادًا للتأمل وتنبيه الذهن.

ويفضل البعض كتابة قائمة بالأفكار التي تقلقهم قبل ذهابهم لغرفة النوم ليكونوا مستعدين لها، وهذه طريقة سليمة للبدء في إبعاد الأفكار المقلقة عن غرفة النوم. ولكن حتى وإن قمت بهذا الأمر، فربما تظهر لك مشكلة أو اثنتان إضافيتان بمجرد دخولك الفراش. وبالتالي كن مستعدًّا لاستكمال القائمة، ولكن على الأقل سيقل وقت القلق داخل الفراش.

8 حافظ على نظام غذائي معقول

للمساعدة على الحفاظ على ثبات معدلات الطاقة لديك، ولتسهيل عملية الاسترخاء في نهاية اليوم، من الأفضل أن تتناول الطعام على فترات وباعتدال طوال اليوم بدلًا من تناول وجبة واحدة كبيرة في المساء. وسينعم معظم الناس بنوم أكثر راحة إذا انتهوا من تناول آخر وجبة من الطعام قبل الذهاب للفراش بعدة ساعات. وتجنب الإفراط في تناول الكافيين مع هذه الوجبة لأنه سيعمل على زيادة أكثر وبالتالي ربما تسيء تقدير حجم التعب الذي تشعر به فعلًا.

وعلى الجانب الآخر، يستيقظ بعض الأشخاص مبكرًا لأنهم لم يحصلوا على القدر الكافي من الطعام في الليلة السابقة وأنهم يشعرون بالجوع. وإذا كنت تشك في أن هذا الأمر ربما يكون جزءًا من مشكلتك، فتناولْ وجبة خفيفة صغيرة قبل أن تخلد للنوم ولكن تجنب الأطعمة الدهنية أو السكرية. واختر مشروبًا باللبن أو فنجانًا من شاي الأعشاب بالعسل، أو قطعة من الخبز المحمص أو البسكويت المصنوع من الدقيق الأسمر، أو ثمرة من الموز. وتحتوي هذه الأطعمة إما على فيتامين ب أو التريبتوفان (حامض أميني)، وبالتالي يمكنها مساعدتك على الشعور بالاسترخاء.

9 مارس التمرينات الرياضية بانتظام

ربما يكون أحد أسباب مواجهتك صعوبة في النوم هو عدم ممارسة التمرينات الرياضية. ويبدو أننا نسينا أن جسم الإنسان مصمم للعمل بأفضل شكل إذا مارس تمرينات اللياقة البدنية المعتدلة بانتظام.

وأنصحك بشدة أن تقوم بعمل ثلاث جلسات على الأقل في الأسبوع لممارسة تمرينات اللياقة البدنية كجزء من علاج اضطراب نومك. وتحدث مع الممارس العام المتابع لحالتك عن أفضل تمرين يناسبك. وهناك العديد من الاحتمالات مثل المشي، والهرولة، والسباحة، وركوب الدراجات، واستخدام الأجهزة التي توجد في صالات الرياضة، وهذه الاحتمالات تُعد جزءًا بسيطًا من الخيارات الأكثر انتشارًا. وأعني بالجلسة قضاء ما بين 20 و30 دقيقة في حركة مستمرة. والحركة المستمرة أهم من بذل مجهود كبير لتحقيق غاياتنا، وذلك لأن الهدف هو التشجيع على ممارسة التنفس العميق وإفراز هرمونات الإندورفين، التي تقوم بدورها بتحسين حالتك المزاجية. كما أن ممارسة تمرينات اللياقة البدنية بانتظام تعتبر عاملًا رئيسيًا في تخفيف القلق، ولذلك سأتحدث عنها باستفاضة في الفصل الثالث.

والشيء الآخر الذي سأقوله بخصوص ممارسة التمرينات هو أهمية موعد التمرين. فممارسة التمرينات في وقت متأخر من المساء أمر قد يجعلك تشعر باليقظة بدرجة أكبر مما ترغب أن تكون عليها أثناء استعدادك للنوم. ولذلك، خطط لممارسة تمريناتك قبل أن تأوي للفراش بعدة ساعات على الأقل.

ولا تكون فوائد التمرين المنتظم فورية، ولذلك كن صبورًا؛ فعادة ما تنقضي ستة أسابيع قبل أن تلاحظ مقدار زيادة الاسترخاء الذي بدأت تشعر به أثناء وقت النوم.

10 اعتن بنفسك جيدًا

إذا كنت واحدًا من الناس الذين لا يستطيعون النوم بالرغم من شعورك بالتعب الشديد، وبالرغم أيضًا من أنك لا تشعر بالقلق من شيء بعينه، فربما تجد هذا الاقتراح مفيدًا للغاية.

قم بإعداد مُعْتَزَل لنفسك، واختر غرفة تشعر فيها بالراحة تمامًا. وستحتاج إلى كرسي مريح وطاولة صغيرة أو أي سطح مشابه. واحتفظ ببطانية أو لحاف في الغرفة، وربما سخان صغير إذا كنت تشعر بالبرد بسهولة. وتذكر أن الجو ربما يصبح باردًا للغاية في منتصف الليل، وأنك ستحتاج إلى الشعور بالراحة. وربما ترغب أيضًا في وضع زجاجة مياه ساخنة، وغلاية ممتلئة بالماء.

واحتفظ بدفتر وقلم على الطاولة ليصبح لديك دفتر آخر لتدوين الأفكار المقلقة، أو يمكنك استخدام الدفتر لتكتب فيه يومياتك إذا كنت تفضل ذلك. وتأكد من وجود مجموعة متنوعة من الكتب أو المجلات في معتزلك. ويجب أن تحتوي هذه الكتب والمجلات على المواد التي طالما رغبت في قراءتها ولكنك لم تفعل. ويجب أن تكون هذه المواد ممتعة بالنسبة لك إلى حد ما، ولكن من الناحية الأخرى يجب ألا تكون ساحرة للغاية لدرجة قد تبقيك متيقظًا بشكل أكبر. وضع في الغرفة غلاية ممتلئة بالماء، إذا لم تكن قد وضعت واحدة بالفعل، وكوبًا وملعقة، وشاي الأعشاب المفضل لديك أو أي مشروب آخر خاليًا من الكافيين، وربما برطمانًا من العسل.

ويمكنك إضافة أي شيء آخر للغرفة تشعر أنه سيجعل المعتزل يبدو مريحًا، مثل جهاز راديو، أو شريط موسيقي يساعدك على الاسترخاء، أو شريط تُسرد عليه قصة مع جهاز تشغيل الشرائط أو الآي بود. وتستطيع إضافة وعاء به مزيج من أوراق الورد المجفف وزجاجة لافندر أو أي زيت آخر مهدئ. والهدف من كل هذا هو جعل هذا المكان دافئًا ومريحًا وجذابًا بقدر الإمكان- وأيضًا هادئًا ويبعث على الاسترخاء، ولكن غير مبالغ في جماله. وتأكد من أن كل شيء قد تحتاج إليه موجود بالفعل داخل الغرفة، حتى يمكنك البقاء في المعتزل وأنت تشعر بالراحة بمجرد دخولك إليه.

وإذا لم تتمكن من النوم ليلًا وسبق وجربت تمارين الاسترخاء، غادر الفراش واذهب إلى معتزلك. وهذا أفضل من البقاء مستيقظًا في الفراش لفترات طويلة وأنت تشعر بالتعاسة، لأن فكرة المعتزل ستجعلك تتوقف عن ربط فراشك وغرفة نومك بعدم القدرة على النوم.

وبمجرد دخولك المعتزل، استقر في الكرسي وتأكد من أنك تشعر بالدفء. وقم بتجهيز فنجان من شاي الأعشاب، أو بإعداد زجاجة المياه الساخنة الخاصة بك. وإذا تبادر إلى ذهنك أي خواطر مقلقة منذ مغادرتك الفراش، اكتبها في دفتر تدوين الأفكار المقلقة. ويمكنك أن تقرأ كتابًا أو مجلة، أو تستمع إلى الراديو أو شريط الموسيقى الخاص بك. وابقَ في المعتزل إلى أن تبدأ في الشعور بالنعاس، عندئذ يمكنك العودة إلى غرفة نومك. وتخيل أنك تأخذ معك إلى غرفة نومك الشعور

بالاسترخاء الذي كونته. وبمجرد دخولك الفراش مرة أخرى، أغلق عينيك وركز على تنفسك، أو على الشعور بالدفء والاسترخاء الذي وصلت إليه.

وإذا كنت لا تزال مستيقظًا بعد مرور نصف ساعة أخرى (ولا تقلق إذا حدث هذا الأمر، فتذكر أن العادات السيئة لا تختفي فجأة)، انهض وعد ثانية إلى المعتزل واشغل نفسك بما كنت تفعله من قبل، حتى تبدأ مرة أخرى في الشعور بالنعاس. وكرر هذا التسلسل كلما كان ضروريًّا، وقل لنفسك إنك ستنام عندما تحتاج فعلًا إلى النوم.

ويرجع نجاح المعتزل معك إلى سلوكك. فلا تفكر فيه كعقاب. بل قل لنفسك إن جسمك سينام عندما يحتاج فعلًا للنوم، ولكنك في الوقت الحالي ستستفيد من وقتك بشكل بناء وممتع.

وما تفعله هنا، في الواقع، هو أنك تعتني بنفسك جيدًا. فالوالد العاقل والحنون سيمشي على نفس النهج مع طفله إذا كان غير قادر على النوم. ولن يقوم الوالد العاقل بتوبيخ هذا الطفل القلق، ولن يقول له إنه فشل لأنه لم يتمكن من النوم. بل على العكس، سيصرف الوالد انتباه الطفل بأنشطة مريحة ولكن غير مشوقة. وهذا الأمر سيجعل الطفل يسترخي ويستغرق في النوم. وهذا بالضبط ما ستفعله مع نفسك.

وربما تجد في الليالي الأولى أن كل هذا النهوض من الفراش والعودة إليه يجعلك تشعر بتعب أكثر وليس أقل. ولكن لأنك تعمل على التخلص من نقد الذات، ولأنك توفر لنفسك بيئة يمكنك أن تشعر وأنت داخلها بالأمان والراحة، فسرعان ما ستبدأ في الاسترخاء والنوم. وفي النهاية، إذا استيقظت في الليل، ستجد أن مجرد علمك بوجود مكان مريح ينتظرك إن احتجت إليه كافٍ ليطمئنك، وستستغرق في النوم مرة أخرى بدون أن تنهض من الفراش على الإطلاق.

دراسة حالة: روز

كانت روز واحدة من أكبر المرضى سنًّا الذين تم إحالتهم إليَّ، فقد كان عمرها 76 عامًا. وكانت قد حددت موعدًا لرؤية الممارس العام لأنها شعرت بالتعب والارتباك بشكل متزايد، وكانت تشعر بالقلق من أن يكون لديها

شيء خطير. وقام الممارس العام بتحويلها إلى قسم طب الشيوخ في المستشفى العام، ولكن لحسن الحظ استبعدت الفحوصات والمقابلات الشخصية الجنون والاكتئاب.

ومع ذلك، استمرت روز في الشعور بالمزيد من التعب. واشتكت من عدم قدرتها على النوم مطلقًا لأكثر من نصف ساعة في كل مرة. ولذلك اقترح عليها الممارس العام أن تجرب دورة في العلاج السلوكي المعرفي. وكانت روز متشككة للغاية في قيمة العلاج النفسي، ولكن الممارس العام كان مُصرًّا على رأيه، ولذلك وافقت على مضض أن تجرب هذا العلاج.

وعندما التقينا لأول مرة، أخبرتني روز أنها فقدت الأمل تقريبًا في النوم ليلًا. وقالت إنها تنتظر كل ليلة إلى أن تشعر بالتعب الشديد قبل أن تذهب للفراش على أمل أن يجعلها هذا التعب الشديد تنام بسهولة. وإلى أن يأتي النوم، تقول روز إن وقتًا طويلًا يمر قبل أنْ تستغرق في النوم، وبمجرد أن تسمع أقل صوت، تستيقظ مرة أخرى وتشعر بعدم القدرة على الاسترخاء أو العودة للنوم.

ويقع منزل روز بالقرب من طريق مزدحم، وتقول إنها تعتقد أن ضوضاء المرور هي التي توقظها في كثير من الأحيان. وكانت روز قد انتقلت مع زوجها إلى منزلهما في المدينة منذ عام لأنهما أرادا أن يظلا مستقلين لأطول فترة ممكنة. وقد قررا الانتقال من قريتهما حتى يستطيعا السير لشراء كل شيء يحتاجان إليه.

وهما متزوجان منذ 51 عامًا، وخلال معظم هذه الفترة كانا يعيشان في كوخ في الريف يبعد حوالي 15 ميلًا. وقد ربيا أبناءهما الثلاثة هناك، ويعيش أبناؤهما الآن على مسافة بعيدة إلى حد ما. وأوضحت روز أنها كانت هي وزوجها سعيدين في القرية، وأنها شعرت بالحزن لأنها ستتركها. ولكن منذ انتقالهما قابلا العديد من الجيران، وأصبحا يذهبان إلى كنيسة مجاورة، ولذلك شعرت بأنهما بدأا يكونان صداقة مع بعض الأشخاص. ومع ذلك، أخبرتني أنها مازالت تشعر بالوحدة في بعض الأحيان، وأنها تفتقد أصدقاءها أكثر مما كانت تتخيل. وقالت إن هناك أوقاتًا تشعر فيها بالندم على الانتقال.

ووصفت روز زواجها بأنه مترابط ووثيق وسألت إن كان بإمكان زوجها حضور الجلسات معها، وكانت تبدو فكرة جيدة. وأخبرتني أن نومها كان دائمًا خفيفًا، وأنه لم يكن من الصعب اكتشاف وقت وسبب حدوث ذلك. فعندما كانت في سن الرابعة عشرة، بدأت شقيقتها الصغرى في المشي أثناء النوم وشعر والداهما بالقلق الشديد من أن تصاب شقيقتها بأي ضرر. وكانت شقيقتها قد غادرت بالفعل المنزل مرة واحدة من قبل واتجهت إلى أحد الطرق الرئيسية. ولذلك قام والدا روز بنقلها إلى غرفة نوم شقيقتها وطلبا منها أن تنبههما إذا غادرت شقيقتها الفراش. ووصفت روز والديها بأنهما «صارمان بشكل لا يصدق، ولا يجرؤ المرء على مناقشتهما»، وبذلك سرعان ما تعلمت الاستيقاظ بسهولة عند صدور أقل صوت من شقيقتها.

واستمر هذا الوضع لمدة ست سنوات تقريبًا إلى أن تزوجت روز وانتقلت لتعيش في مكان آخر. وبعد الزواج استقرت هي وزوجها في كوخهما الريفي، حيث لا تكاد تُسمع أي ضوضاء أثناء الليل، وأي أصوات تصدر كانت من الحياة البرية في أغلب الأحيان. وظلت روز طوال سنوات عديدة تستيقظ مرتين أو ثلاثًا فقط كل ليلة، عادة على صوت المرور الذي كان يصدر في أوقات متفرقة، وكانت دائمًا تعود للنوم بسهولة. وأصبحت معتادة على هذا النمط ومرتاحة معه بالرغم من أنها كانت تنام أقل مما كانت ترغب، وذلك حسب قولها. وبدأت فقط تشعر بالتعب الشديد منذ انتقالها إلى المنزل في المدينة.

وبعدما حكت لي قصتها، شرحت لها أهمية الاحتفاظ بدفتر تدوين ملاحظات النوم الرئيسية حتى يصبح لدينا أدق صورة ممكنة عن الصعوبات التي تواجهها. ووافقت روز على الاحتفاظ بهذا الدفتر لمدة أسبوعين.

ونفذت روز هذه الفكرة، وكانت المعلومات التي كتبتها في الدفتر واقعية للغاية. ففي المرة الأولى من كل ليلة، كانت تأخذ حوالي 70 دقيقة لتستغرق في النوم. وبعد ذلك تستيقظ حوالي خمس مرات في كل ليلة، وأحيانًا يصل عدد

مرات الاستيقاظ إلى ثماني مرات. وتستغرق في كل مرة ما بين نصف الساعة والساعة لتنام مرة أخرى. وفي النهاية، كانت روز تحصل على خمس ساعات فقط من النوم كل ليلة، ولا يثير الدهشة أنها كانت تشعر بالتعب! وأوضحت ملاحظاتها أن صوت حركة المرور هو الذي يوقظها في كثير من الأحيان، بالرغم من أنها تستيقظ أيضًا إذا كانت هناك ضوضاء مفاجئة أو غير عادية. ومع ذلك، علق زوجها قائلًا إنها لا تتحرك إذا صاحت بومة محلية أو نبح أحد الكلاب.

ويبدو أن روز لديها مشكلتان واضحتان تتعلقان بنمط نومها، ومن الأفضل أن نتطرق إليهما واحدة تلو الأخرى. والمشكلة الأولى هي عدم قدرتها على النوم عندما تأوي للفراش كل ليلة، والثانية هي الصعوبة التي تواجهها عندما تحاول النوم مرة أخرى كلما استيقظت أثناء الليل.

وقد بدأنا بعدم قدرتها على النوم في البداية. وأخبرتني روز أنها تعلم بأنها تنصت لحركة المرور، ولكن يبدو أن الأمر ليس بيدها، وقالت إنها تشعر بالتوتر بسبب ذلك. وكانت تنتبه بشدة لأقل صوت، وبمجرد أن تسمع الضوضاء الصادرة عن حركة المرور، تبدأ في القلق بشأن عدم قدرتها على النوم بصفة عامة. واقترحت عليها أن تضع سدادات للأذن ولكنها وجدتها غير مريحة. وكانت فكرتي التالية هي تشجيعها على تسجيل شريط يحتوي على موسيقاها المفضلة.

ولكن للأسف بدلًا من أن يغطي شريط الموسيقى على ضوضاء المرور، جعلها تشعر باليقظة أكثر. وبعد ذلك اقترح زوجها أن يحاولا إيجاد شريط مسجل عليه أصوات الحياة البرية. وبعد مواجهة بعض الصعوبة، تمكن من العثور على تسجيل لتغريد الطيور.

وكانت النتيجة مثيرة، فبعد أن تبدأ روز في تشغيل الشريط الذي يحتوي على صوت تغريد الطيور، تنام خلال عشر دقائق، وهذا يمثل انخفاض ساعة تقريبًا. وقالت إن صوت الطيور وهي تغرد جعلها تشعر كأنها عادت للقرية من جديد، حيث كانا يعيشان هناك من قبل وكانت تشعر بأنها أسعد. وشعر

زوجها بالبهجة، وتطوع للبقاء مستيقظًا لفترة أطول ليغلق الشريط بدلًا منها.

وكانت مشكلتنا التالية هي أن نقرر ما يجب علينا فعله عندما تستيقظ أثناء الليل. وأُعجبت روز بفكرة تأسيس معتزل. وأصبحت الآن تشعر براحة أكثر، وبدأت أيضًا تشعر بالمزيد من التفاؤل. وأصبحت في الواقع متحمسة جدًّا لتكوين هذا المعتزل. وأُعجبت بفكرة تناول بعض الشاي الحلو، ولذلك زودت نفسها بمجموعة متنوعة من شاي الأعشاب، بالإضافة إلى غلاية، وكوب، وملعقة، وعسل. وبدلًا من «الكتب المملة»، كما وصفتها، قررت تجهيز ألبوم صور خالٍ، مع جميع الصور (الكثيرة) غير المرتبة الخاصة بحياتها في القرية. وقالت إنها كانت دائمًا تنوي ترتيب هذه الصور، ورأت أنها ستكون وسيلة مفيدة تقضي بها وقتها ليلًا وهي مستيقظة. وكنت أشعر بالقلق من أن هذه المهمة الهادفة تجعلها مستيقظة أكثر مما ينبغي، ولكن من الناحية الأخرى ستجعل روز تفكر في الذكريات السعيدة التي قد تساعدها على الاسترخاء.

وتبين أن فكرتها عن ألبوم الصور كانت إلهامًا رائعًا. فقد كان لصور الحياة الريفية نفس تأثير تغريد الطيور. وسرعان ما وجدت روز أنها تستطيع ترتيب صورها لمدة 15 أو 20 دقيقة فقط قبل أن تشعر بتعب يدفعها إلى الفراش مرة أخرى. وبمجرد دخولها الفراش، تستغرق في النوم على الفور تقريبًا.

وبعد مرور ستة أسابيع، أظهرت ملاحظات روز أنها تستيقظ مرة واحدة فقط كل ليلتين أو ثلاث، وأصبح ترتيب الصور مشروعًا تقوم بتنفيذه أثناء النهار. وأصبحت تنام لمدة ست ساعات تقريبًا بالليل، وتشعر بأن هذا كافٍ. وقالت هي وزوجها إن «وضع نظام» لماضيهما ساعدهما أيضًا على أن يشعرا أكثر بالإحساس بالاستمرارية فيما يتعلق بانتقالهما، كما أنهما يشعران بالمزيد من الاستقرار والسعادة في حياتهما بصفة عامة.

كيف ينطبق هذا الأمر عليك

أتمنى أن ترى من خلال الجهود التي بذلتها روز أهمية تعديل اقتراحاتي لتتناسب مع ظروفك الخاصة. فلو أنها كانت التزمت بالاحتفاظ بالمجلات والكتب

فقط في معتزلها، ما كانت قد استرخت بهذه السرعة أو شعرت بالراحة الشديدة كما حدث معها عندما كانت ترتب الصور. ولا كانت قد استطاعت توضيح وترتيب ماضيها بهذا الشكل الجيد، ونتيجة لذلك بدأت تشعر بالاستقرار فعلًا في مجتمعها الجديد.

ولا تنسَ أبدًا أنك تعرف نفسك أفضل من أي شخص آخر. وتعامل مع الاقتراحات التي أقدمها على أنها مجرد خطوط إرشادية وضعتها لأجعلك تبدأ. واستخدم هذه الاقتراحات لتشكيل ما تفعله بحيث تتناسب مع حياتك. وتأكد من أن هذه الاقتراحات مناسبة للاستخدام، وممتعة بدرجة تكفي لبقائك متحفزًا أثناء استمرارك في التغلب على الصعوبات التي تواجهك، وتحسين جودة حياتك.

3

القلق ونوبات الهلع

«الشيء الوحيد الذي يجب أن نخاف منه هو الخوف نفسه».

فرانكلين روزفلت، الخطاب الافتتاحي الرئاسي

4 مارس 1933

إذا كنت تعاني القلق، فإنني أشك في ضرورة وصف أعراض مثل قلة الراحة، وخفقان القلب، والشعور بعدم القدرة على التنفس بسهولة، وعدم القدرة على التركيز، والتعرق، والشعور الغامض بالغثيان فكلها أعراض ستبدو مألوفة للغاية.

والقلق هو ما تشعر به عندما يواجهك تهديد ما، ولا تعرف ما الذي يجب أن تفعله أو تشعر بأنك لا تستطيع القيام بأي شيء. وكثيرًا ما يتم الخلط بينه وبين الضغط، ولكن سأُعرف الضغط، لتحقيق هدفي من هذا الكتاب على أنه السبب الذي يجعل المرء يشعر بالقلق، وتعد نوبة الهلع أقصى مستويات القلق، عندما تصبح أعراض مثل عدم القدرة على التنفس بسهولة، والدوار، وخفقان القلب هي المسيطرة بشدة لدرجة أنك تشعر بعدم القدرة على الحركة تمامًا، وتتملكك رغبة شديدة في الهروب ولكنك مع ذلك لا تستطيع الحركة على الإطلاق.

وأصبح القلق الآن من أكثر الشكاوى المتكررة التي نسمعها في عيادة الممارس العام، وسببًا عامًا وراء عدم الذهاب إلى العمل والمدرسة. ويتزامن القلق مع

اضطراب النوم، ويمكن أن يؤدي ـ لفترة طويلة ـ إلى ظهور الاكتئاب، وهو مشكلة خطيرة.

قد تنتابك الدهشة عندما تدرك أن أعراض القلق تعد ـ إلى حد ما ـ دليلًا على أن جسمك وعقلك على ما يرام. وفي عصور ما قبل التاريخ، كانت أفضل فرصة لنجاة البشر كلما شعروا بالخطر ـ هي الاختباء من هذا الخطر أو الفرار منه. ونادرًا ما كان الاستمرار في القتال اختيارًا حكيمًا؛ لأنه لم يكن لدينا ما يكفي من وسائل الحماية الطبيعية، فلسنا نتمتع نحن البشر بالجلد السميك، أو المخالب الحادة، أو الأنياب القاطعة، أو اللدغات السامة، كما لم نكن ضخامًا أو مرعبين، ولا يمكن مقارنتنا ـ على سبيل المثال ـ بحيوان الماموث المتلئ بالصوف. وبالتالي فإن كلمة «اهرب!» متصلة بمخنا بصفتها آلية فطرية للبقاء على قيد الحياة، وهذه الآلية لم تتغير كثيرًا رغم أن العالم حولنا قد تغير بالفعل.

وما يعنيه هذا كله أنك، ستستعد تلقائيًا للهرب، وستستنشق الكثير من الأكسجين لتغذية عضلاتك حتى تستطيع الركض بسرعة، وتغذية عقلك لتظل منتبهًا كلما شعرت بالخطر. وستعرق لأنك تستطيع الركض بشكل أسرع عندما يكون جسمك باردًا، فالعرق يعمل بالفعل على تبريد الجسم. وربما تشعر أيضًا بالغثيان حتى تمتنع عن الأكل لأنك تستطيع الركض أسرع إذا لم تكن قد تناولت وجبة تحاول هضمها. وقلة التركيز لا تعني عدم القدرة على التركيز مطلقًا؛ فجُل ما يحدث هو أنك تركز تقريبًا على تحديد الخطر فقط. ولن تشعر بعدم قدرتك على التركيز إلا إذا وجهت تركيزك إلى أي شيء آخر.

هل تلاحظ أنني مازلت أتحدث عن الخطر؟ فماذا لو كان الخطر الذي تركز عليه غير حقيقي، أو لم يأتِ بعد، أو أن حدوثه غير محتمل؟ عندئذ ستشعر بالقلق؛ فعندما تعد نفسك لمواجهة شيء ما ثم لا يحدث، أو إذا لم تكن على علم بما تواجهه، أو لم تكن تعرف متى قد يصبح التهديد حقيقة، فستشعر في تلك اللحظة بالخوف الشديد والعجز؛ بمعنى آخر ستشعر بالقلق.

وذات يوم، قال لي أحد أساتذتي الحكماء: «عندما يكون الخطر حقيقيًا وحاضرًا، لن تشعري بالخوف». فلن يكون هناك متسع من الوقت في تلك

اللحظة لتدرك ما تشعر به؛ لأن غريزة البقاء ستسيطر عليك وستتصرف بشكل فطري تمامًا. وهذا بالطبع لا يعني أنه نتيجة لذلك سيكون من المعقول أن تنتظر حتى تقع في مشكلة حقيقية قبل أن تتصرف حيال التهديدات التي تواجه حياتك. فمن الحكمة بمكان أن تخطط للمستقبل، وتتوقع الطريقة التي يمكن أن تتبعها لمواجهة الخطر، أو من الأفضل أن تمنعه تمامًا. وهذا الأمر يسمى حل المشكلات أو التخطيط الاستراتيجي. وعلى أية حال، لكي تقوم بهذا الأمر بشكل سليم، يجب أن تكون هادئًا وتفكر بعقلانية بدلًا من الشعور بالقلق والخوف.

ولنأخذ في الاعتبار أيضًا ما يحدث عندما تظل قلقًا لفترات طويلة، ربما عندما يصبح القلق هو حالتك الطبيعية. ففي ظل هذه الظروف، ستستمر في تجاهل صرخات جسمك طلبًا لاسترداد العافية، ومن المجهد أن تظل متزنًا ومستعدًا للفرار إلى أجل غير مسمى. ولن تبدو هذه الحالة مزعجة مادام الخطر حقيقيًّا وحاضرًا ـ كما سبق وقلت ـ أو على الأقل مادمتَ مقتنعًا بذلك. ولكن بمجرد أن يساورك الشك ستبدأ في ملاحظة انزعاجك، وبمجرد أن تشعر بالتعب الشديد ستجد أنه من الصعب أن تبقى يقظًا، وربما تبدأ أيضًا في البحث عن بعض المنبهات كالحبوب، أو الكافيين لتساعدك على ذلك.

ولكن مهما تفعل لتبقى منتبهًا، ستصاب بحالة من الإجهاد عاجلًا أو آجلًا. وغالبًا ما يكون هذا هو الوقت الذي تصاب فيه بنزلة برد، أو بالإنفلونزا. ويستطيع معظمنا أن يتذكر أن مثل هذا الوقت، ربما عقب بعض الامتحانات المهمة، أو بمجرد أن ننطلق لقضاء العطلة بعد القيام بمهمة عمل مرهقة.

وإذا لم تسمح لنفسك بالاسترخاء والتحسن في هذه المرحلة الضرورية لاسترداد عافيتك، وبدلًا من ذلك أجبرت نفسك على الاستمرار، فستواجه خطر التعرض لحالة قلق مزمنة.. وهذا هو الوقت الذي تبدأ فيه في استخدام المنبهات لتساعدك على الاستمرار، ثم بعد مرور بعض الوقت تستخدم شيئًا آخر ليهدئك. ونتيجة لذلك، لن تنعم سوى بالقليل من النوم، وستعاني حالات عسر هضم مزمنة، وستشعر بالتعب والاضطراب. هل يبدو كل هذا مألوفًا؟

وإذا كان الأمر كذلك فكن شجاعًا. وبإمكانك ترك العادات السيئة، ومن الممكن أيضًا أن تشعر بالهدوء والطمأنينة معظم الوقت.

ولكن قبل أن أقدم لك بعض الاقتراحات لمساعدتك في تحقيق هذا الأمر، أود أن أشرح بعض العوامل الجديدة بإشعارك بالقلق. وسبق أن وصفت (في الفصل الأول) العوامل المشتركة في حياتنا اليوم: مثل سيل المعلومات السلبية التي تقدمها لنا وسائل الإعلام، وتفكك المجتمعات والعلاقات الشخصية، والتشجيع المتواصل على أن نمتلك أكثر مما نحتاج إليه أو أكبر من إمكانياتنا المادية، والضغط الذي نتعرض له للبقاء شبابًا إلى الأبد، ومشتتات التفكير الدائمة التي تقضي على أي سلسلة متصلة من الأفكار... إلخ، وهذه العوامل تؤثر علينا كافةً.

فضلًا عن هذا، هناك عاملان آخران لا يؤثران إلا على بعض الناس فقط، والأشخاص الذين تعرضوا لأي عامل من هذين سيكون لهم رد فعل قوي بشكل خاص عندما يواجهون أحد الضغوط، وهذان العاملان هما: سوء الرعاية في الصغر، والصدمة.

سوء الرعاية في الصغر

تكثر الأدلة التي تفيد بأن طريقة الاهتمام بالطفل الصغير، وتلبية احتياجاته دائمًا في وقت مبكر، سيكون لهما تأثير عليه مدى الحياة. وكانت هذه الفكرة في يوم من الأيام مجرد فكرة نظرية، حتى ظهر مؤخرًا دليل في مجال الكيمياء العصبية يبدو أنه يدعم هذه النظرية.

ويشرح الطبيبان النفسيان سو جيرهارت وستيف بيدولف بشكل رائع المبادئ التي لها علاقة بتكوين ردود أفعالنا تجاه الضغوط. وقد تحدثت عن كتابيهما اللذين يناقشان نفس الموضوع (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة) إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن التطور الكيميائي العصبي. ولكن لكي نلخص الموضوع ـ يبدو أن «منظم الضغط» في مخ بعض الأشخاص ثابت دائمًا على درجة عالية جدًا، ويبدو أن هذا الأمر جاء نتيجة الاستجابات المتناقضة بشدة، أو المهملة بدرجة عالية، أو المحبطة في كثير من الأحيان لحاجة الطفل إلى الاهتمام والرعاية أثناء سنوات عمره الأولى. وإذا كان هناك مثل هذه الرعاية السيئة، فسيصبح المخ موجهًا إلى المبالغة في رد الفعل كلما واجه هذا الشخص موقفًا يسبب له الضغوط.

وإذا كنت تعتقد أن هذا الأمر ينطبق عليك فلا داعي لليأس. وعلى الرغم من أن العلماء ليس لديهم طريقة مؤكدة حتى الآن لإعادة ضبط «منظم الضغط» هذا، فإن حقيقة إدراكك لضعفك تمنحك الفرصة لحماية نفسك. ويجب أن تجعل هناك أوقاتًا للاسترخاء بانتظام، وتجعل تحديد مسببات الضغوط في حياتك من أولوياتك. وقد تحتاج إلى أخذ المزيد من الاقتراحات في هذا الفصل بعين الاعتبار، وممارستها في الكثير من الأحيان أكثر مما سيفعل الآخرون.

الصدمة

عبارة عن إصابة أو جرح، وهي شيء يُنظر إليه على أنه تهديد وتأخذ ضده موقفًا دفاعيًا. ويعتمد مدى تأثير الصدمة عليك على درجة شدتها في الواقع وما الذي تعنيه بالنسبة لك. فعلى سبيل المثال، ربما يشعر الشخص بالصدمة عندما يجد نفسه مضطرًا لإلقاء خطبة أمام جمهور غفير، بينما يرى آخر أنها مجرد فرصة ممتعة.

ويمكننا إلى حد ما تصنيف العامل الأول الذي تحدثنا عنه (سوء الرعاية في الصغر) بأنه بمثابة صدمة أخرى. ولكن لأنها تتعلق بفترة واحدة من الحياة يكون المرء فيها ضعيفًا ـ فقد تعاملت معها بشكل منفصل. وعلى النقيض من ذلك، فإن الصدمة يمكن أن تحدث في أي وقت، وليس فقط في فترة الطفولة.

ويُعرف الحد الأقصى لها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتظهر هذه الحالة عندما يحدث شيء سلبي بكل ما تحمله الكلمة من معنى، مثل أن يشاهد إنسان موت غيره أو الاعتداء عليه، أو عندما يتحمل هو نفسه هذا النوع من الإصابة أو الاعتداء.. ومن المحتمل أن يرى المصابون باضطراب ضغط ما بعد الصدمة كوابيس ومشاهد سابقة مما حدث لهم، ويشعروا بعدم القدرة على التحكم في التفكير فيما حدث، وربما يعانون اضطرابات في النوم، وحدة في الطباع، وعدم القدرة على التركيز.

وتعتبر الصدمة التي تسبب الرهاب أقل حدة إلا أنها مزعجة للغاية؛ فمثلًا إذا عض كلب إنسانًا، فربما يخاف هذا الشخص بعد ذلك من كل الكلاب، كما أن الشخص الذي يعلق في المصعد ربما يخاف من كل المصاعد، بل ربما حتى من جميع الأماكن المغلقة.

ويمكن أن يُشفى الأشخاص الذين يعانون الصدمات، وهذا يحدث بالفعل. ومع ذلك، عادة ما يحتاجون إلى مساعدة متخصصين، وربما يظلون بعد ذلك أكثر حساسية للضغوط. شأنهم شأن الأشخاص الذين تحملوا سوء الرعاية في الصغر، يجب عليهم الانتباه بشكل خاص للاقتراحات التي سأقدمها في هذا الفصل.

أول خطوتين

كما سبق وحدث مع اضطراب النوم، تعتبر أفضل طريقة للبدء في مقاومة القلق بشكل أكثر فاعلية هي تنفيذ أول خطوتين. وبعد ذلك، اقرأ الاقتراحات لتجد من بينها ما تعتقد أنه سيساعدك بأفضل شكل.

1 احتفظ بدفتر لتدوين ملاحظات القلق الرئيسية

بما أنه من غير المحتمل أن تتذكر نمط نومك بدقة، فإنك لن تعرف الكثير كما تعتقد عن الأشياء التي تثير قلقك. وبالتالي، من المهم أن تحتفظ بدفتر تدوين ملاحظات القلق الرئيسية لمدة أسبوع أو أسبوعين، تدون فيه متى تشعر بالقلق وتحت أي ظروف. ويمكنك أن تستخدم النموذج الوارد هنا لتدوين ملاحظاتك، أو أن تكوِّن نسختك الخاصة بنفسك. وسجل المعلومات التي تجمعها؛ حيث يمكنك الاستعانة بها لتساعدك في اختيار الاقتراحات الأكثر فاعلية بالنسبة لك. وربما ترغب في الرجوع إلى هذه الملاحظات الرئيسية إذا انتكست.

وخذ معك دفترك كلما استطعت؛ لأنه كلما ضاق الوقت بين الحدث الذي سبب لك الضغط وتسجيلك له ـ أصبحت المعلومات التي ستجمعها أكثر دقة، وسجل جميع الأحداث التي ترى أنها تسبب الضغط.

ولكي تحدد متى يبدأ قلقك، أعد إلى ذهنك حادثين جعلاك تشعر بالقلق وهما مصدر إزعاجك. قد تكون شعرت بضيق تنفس، أو بدوار، أو بغثيان بسيط، أو بعدم قدرة على التركيز فيما يدور حولك أو بكل هذه الأعراض معًا. والآن صنف كل حدث من الحدثين على أساس مقياس من صفر إلى مائة، يعني فيه الصفر أنك مسترخٍ وهادئ تمامًا ولا يقلقك ما يحدث في العالم، وتعني المائة

دفتر تدوين ملاحظات القلق الرئيسية

التاريخ: اليوم:

الوقت				
الفكرة أو الأفكار المقلقة				
أين كنت؟				
مع من؟				
ماذا كنت أفعل؟				
أية أفكار				
أية معلومات أخرى				
نسبة القلق (%)				
ما الاقتراحات التي جربتها؟ (إذا كانت لها علاقة بنفس الموضوع)				
إلى أي مدى نجحت هذه الاقتراحات؟ (% اختياري)				

أنك تمر بأسوأ حالة من القلق (أو نوبة هلع) عرفتها في حياتك.

والآن قد حددت متى يبدأ قلقك. وهكذا عندما تحتفظ بدفتر تدوين ملاحظات القلق الرئيسية، سجل جميع الحوادث التي ترى أنها تسبب على الأقل درجة

الضغط التي سببها أي حادث من الحادثين السابق ذكرهما. واكتب أيضًا ملحوظة عما كان يحدث وقت شعورك بالقلق، وكذلك قبل أن تلاحظ انزعاجك مباشرة، وستساعدك هذه المعلومات على اكتشاف الأشياء التي أثارت قلقك. وابحث عن المثيرات المادية ـ مثل تناولك قهوة إكسبرسو مضاعفة ـ وكذلك المثيرات النفسية ـ مثل جدالك مع زوجك في وقت سابق من ذلك اليوم ـ وستحتاج أيضًا إلى وصف الظروف المحيطة وقت شعورك بالقلق وهي: متى شعرت بالقلق، وأين كنت، ومن كان معك، وسيساعدك هذا الأمر على تحديد المثيرات البيئية. وكلما زادت معرفتك بأسباب شعورك بالقلق، ازداد استعدادك عندما تعلم أنك ستتعرض لهذه العوامل.

2 اذهب للممارس العام

ستحدد زيارة الممارس العام إذا كان هناك أية مشكلات بدنية قد يكون لها يد في أعراض قلقك كخلل أحد الهرمونات أو وجود مشكلة في الغدة الدرقية، ويستطيع الممارس العام أن يساعدك في علاج هذه الحالات، ويمكنه أيضًا أن يشرح الدور الذي يقوم به الدواء في علاج القلق الذي ينتابك، وهذا الأمر سيساعدك على أن تقرر إن كنت ترغب في وضع الدواء ضمن خطة علاجك أم لا.

وهناك توجد مجموعة كبيرة من الأدوية التي تخفف الشعور بالقلق، ويتم تناول بعضها فقط عند الحاجة، مثل بعض العقاقير كمثبطات بيتا (التي تنظم ضربات القلب وتقلل من ضغط الدم المرتفع)، والآنيكسيوليتكس (الذي يقلل القلق). كما توجد أدوية أخرى يجب أن تؤخذ بانتظام، مثل أغلب مضادات الاكتئاب، وعادة ما يتم تناولها لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، وهذا يجعل الالتزام بدورة مضادات الاكتئاب أكبر من الالتزام بالأدوية التي تؤخذ «عند الحاجة». ومن ناحية أخرى، فإن الراحة التي توفرها مضادات الاكتئاب موزعة بالتساوي طوال اليوم.

وبالطبع يعتبر الدواء ـ بأي حال من الأحوال ـ جزءًا ضروريًا في علاج

القلق. ومع ذلك، فمن المعقول أن نتحرى هذه الإمكانية؛ لأن الحصول على هذه المعلومة في حد ذاتها سيساعدك على الشعور بأنك بدأت تتحكم في الصعوبات التي تواجهك. وتأكد أيضًا من سؤال الممارس العام عن التمرينات البدنية التي يجب عليك عدم ممارستها (إذا كان هناك أي تمرينات من هذا النوع)، حتى نعرف الخيارات المتاحة أمامك إذا اخترت ممارسة التمرينات كجزء من خطة علاجك.

لقد أصبحت الآن مستعدًا للبدء في وضع برنامج يساعدك على تجنب القلق، والتعامل مع الضغط بأكبر قدر ممكن من الفاعلية. وستساعدك الاقتراحات التالية في تحقيق هذا الأمر:

1 التنفس المنتظم

إنني أقوم بتعليم هذه التقنية لكل مريض من الجلسة الأولى؛ فهي فعالة للغاية، ومن السهل تعلمها ونتائجها فورية. وبالتالي، إذا كنت تخشى موجات القلق الشديدة، فإليك شيئًا تستطيع تعلمه سيقلل المشاعر السيئة على الفور.

عندما تصاب بالقلق، يصبح الشعور بضيق التنفس وخفقان القلب وغيرهما من الأعراض المزعجة نتيجة لعدم التوازن بين الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في جسمك. وبمجرد أن يستشعر مخك إمكانية وجود خطر ما، سيكون رد فعلك هو ملء جسمك بالأكسجين استعدادًا للتصرف. وقبل أن تشعر بعدم الراحة بخمس أو عشر دقائق، ستتنفس بسرعة شديدة ولكنك على الأرجح لن تكون مدركًا لذلك؛ مما يعني أنك ستأخذ نفسًا ليس عميقًا، وبالتالي ستستنشق كمية من الأكسجين أكبر مما تفعل في المعتاد مقارنة بالغازات التي تخرجها من صدرك، وسيكون التنفس الطبيعي بطيئًا، وهي الطريقة التي تتنفس بها وأنت هادئ، ويكون منتظمًا ومتوازنًا، وبشكل عام تستنشق الهواء من أنفك. ولكن من ناحية أخرى، عندما تتنفس بسرعة شديدة فإنك تستنشق الهواء بسرعة وبدون انتظام، عادة من فمك، وبذلك تزفر بشكل سطحي.

لكي تُخلص نفسك من الأعراض المزعجة التي تعانيها، يجب أن تتخلص من الأكسجين الزائد وتستعيد التوازن بينه وبين ثاني أكسيد الكربون. وسيساعدك التنفس المنتظم في تحقيق هذا الأمر:

1. استنشق الهواء من أنفك، ببطء وانتظام، وابدأ العد: 1001، 1002، 1003، 1004.
2. أخرج الهواء من فمك ببطء وانتظام أيضًا، وابدأ العد العكسي: 1004 – 1003 – 1002 – 1001.
3. كرر هذا التمرين 40 مرة.

وأقترح عليك ممارسة هذا التمرين البسيط مرتين في اليوم؛ الأولى بمجرد أن تستيقظ من النوم، والثانية عندما تأوي للفراش ليلًا. ولا يستغرق هذا التمرين سوى خمس دقائق فقط لإنهائه؛ ولذلك اضبط منبهك في وقت مبكر من الصباح؛ حتى لا تتعجل في الأمر. وسيساعدك هذا التمرين على أن تبدأ يومك وتنهيه وحالتك المزاجية أكثر إيجابية، ويمكنك أن تغمض عينيك أثناء التنفس إذا كنت تُفضل ذلك وتتخيل نفسك في مكان دافئ وجميل، ربما على شاطئ تعرفه وتحبه.

وبعد أن تمارس التنفس المنتظم لمدة ثلاثة أو أربعة أيام، ستشعر بأنك شخص طبيعي إلى حد ما. وعندئذٍ تستطيع ممارسته كلما شعرت بالقلق، وبما أنه من الواضح أنك لا تقوم بعمل أي شيء غير عادي، فلا داعي للشعور بالخجل.. ولأنك لا تحتاج لأية معدات أو تجهيزات، يمكنك ممارسة هذا التمرين أينما تكن.

2 الاسترخاء المتدرج

إن الهدف من الاسترخاء المتدرج هو وضعك في أقصى حالات الاسترخاء التي يمكن الوصول إليها. ومن المفيد في حد ذاته بالنسبة لك أن تعرف إلى أي مدى ستشعر بالاسترخاء؛ لأنه من المحتمل أنك تدرك جيدًا إلى أي مدى ستشعر بالتوتر. فلماذا لا تختبر الاتجاه الآخر؟!

والمنهج الذي وضعته يقتبس بشكل كبير من تقنية ابتكرها إدموند جاكوبسون في عشرينيات القرن العشرين (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة لتعرف معلومات عن كتابه *Progressive Relaxation*). وتعتمد هذه الطريقة على فكرة أن عضلاتك يمكنها أن تسترخي بشكل أكبر إذا قبضتها بقدر الإمكان ثم أرخيتها بعد ذلك، وهذا الأمر سيساعدك أيضًا على تحديد العضلات التي تتوتر بشكل اعتيادي. فمثلًا إذا حاولت أن توتر عضلات بطنك، ووجدت أنك لا تستطيع أن توترها أكثر من ذلك، فستعلم أنك بالفعل تقبض عليها بقوة.

ولن ترى نتائج الاسترخاء المتدرج بنفس السرعة التي سترى بها نتائج التنفس المنتظم، ولا يمكنك أيضًا أن تمارسه في أي مكان. فلابد أن تخطط لجلسات الممارسة قبل الوقت المحدد، واترك 20 دقيقة لكل جلسة، وستحتاج إلى كرسي مريح بذراعين، ويُفضل أن يكون في غرفة هادئة ودافئة. ويمكنك أن ترتدي ملابسك اليومية العادية، ولكن تأكد من أنه لا يوجد بينها شيء محكم أو ضيق بشدة، وأغلق الهاتف وجهاز الكمبيوتر؛ حتى لا يقاطعك أي شيء.

ويعتمد هذا التمرين على أنك ستركز على تسعة أماكن في جسمك، وستتحرك بداية من أطراف أصابعك متجهًا نحو الداخل في اتجاه كتفيك، وبعد ذلك من قمة رأسك إلى أصابع قدميك. وستركز بالكامل على كل مكان من الأماكن التسعة تباعًا، مع العمل على انقباض العضلات التي توجد في هذا الجزء من جسمك ثم إرخائها تمامًا بقدر ما تستطيع، ولا تنتقل لمجموعة العضلات التالية حتى ترتاح وتسترخي العضلات التي أنهيت التركيز عليها في التو.

الاسترخاء المتدرج

1 **ارفع يديك ومعصميك لأعلى في اتجاه المرفقين**، مع وضع ذراعيك على ذراعي الكرسي، وضم قبضتيك مرتين. وينبغي أن تكونا مشدودتين تمامًا؛ حتى تشعر بقدرتك على اختراق جدار من الطوب. ثم أرخهما وستشعر كأنك قد تركت للتو حقيبتين ثقيلتين للغاية كنت تحملهما، أو كأنك قد تسلقت جبلًا في الحال.



2 **المرفقان، والجزء العلوي من الذراعين والكتفين**. ضع مرفقيك على ذراعي الكرسي، واضغط بهما لأسفل، وستشعر بأن عضلات الجزء العلوي من ذراعيك مشدودة. ثم أرخِ مرفقيك ودعهما ينخفضان للداخل على ذراعي الكرسي، واترك يديك متدليتين على جانبيك. وفي نفس الوقت، تخيل أن رأسك لا وزن له وأنه يحلق في اتجاه السقف، وأن رقبتك ترتفع وتمتد لتلحق برأسك، وستشعر بعد ذلك بأنك طويل وخفيف الوزن إلى حدٍّ كبير.

3 **الجبهة والعينان**. ارفع حاجبيك حتى تبدو مندهشًا لدرجة أنك تشعر بالشد وكأن هناك قبعة محكمة حول رأسك، ثم أرخهما، مع الشعور بأن هناك من أعطاك للتو إسفنجة ناعمة، دافئة، ومبللة بماء اللاقندر وقد وضعتها على جبهتك فوق عينيك مباشرة، وستجد أن جميع الخطوط الموجودة حول عينيك قد زالت.

4 **العينان، والأنف، والخدان**. أغمض عينيك قليلًا وارفع أنفك كأنك قد شممت رائحة كريهة، ثم أرخهما وتخيل أن الجلد الموجود حول عينيك وعلى خديك قد أصبح أملس، ومصقولًا، وناعمًا.

5 **الفم والفك**. صر على أسنانك وابتسم ابتسامة عريضة بقدر الإمكان، وشد زوايا فمك باتجاه أذنيك. ستلاحظ أن عضلات رقبتك أصبحت هي أيضًا مشدودة. ثم أرخِ كل شيء، واجعل فكك يتدلى ويرتخي. وستشعر كأنك كنت تمضغ علكة أو لقيمات صلبة.

6 **الرقبة**. ادفع ذقنك لأسفل في اتجاه صدرك، وتخيل في نفس الوقت أنك دمية تحركها الخيوط وأن رأسك يتم سحبه ورفعه لأعلى بشكل مستقيم. ثم أرخِ ذقنك، وتخيل أن رأسك لا وزن له وأنه يحلق في اتجاه السقف، وأن رقبتك ترتفع وتمتد لتلحق برأسك (كما في الخطوة الثانية).



7 **الصدر**. استنشق الهواء بانتظام من أنفك، واسحب كتفيك للخلف، وتخيل أن رئتيك تنتفخان كالبالون الضخم، ثم استرخِ، وأخرج الهواء من فمك بانتظام، واجعل كتفيك تسقطان، وفي نفس الوقت حلق برأسك مثلما فعلت من قبل.

8 **البطن وأسفل الظهر**. قم بشد عضلات بطنك كأنك تدافع عن نفسك ضد شخص يهددك بضربــك في بطنـك، ثم أرخه وتخيل أنك تغطس في حمام دافئ ومعطر، واترك الدفء يُذيب كل ما تشعر به من توتر.

9 **السيقان**. مد ساقيك وتخيل أن طوليهما يزدادان عدة بوصات. ابسط أصابع قدميك للأمام بشدة، ثم أرخها وأعد ساقيك مرة أخرى على الأرض، وأرخي أيضًا كاحليك وأصابع قدميك. وتخيل شعورك وكأنك ركضت بأقصى سرعة للحاق بالحافلة أو كأنك أنهيت للتو سباقًا.

والآن امزج كل ما سبق كما يلي:

- تخيل أن خيوطًا من أشعة الشمس الساحرة هي قطرات سائلة تنساب على أنامل أصابعك واحدة تلو الأخرى.
- دع هذا السائل يتسلل إلى داخلك ليمنحك الشعور بالدفء والاسترخاء، وينتقل إلى جميع أجزاء جسمك ليضفي على جميع عضلاتك المسترخية شعورًا واحدًا بالدفء.
- دع السائل الذهبي ينتقل من أطراف أصابعك إلى يديك، ثم إلى ذراعيك وبعد ذلك إلى كتفيك. والآن يلتقي نهرا الدفء المتدفقان خلف رقبتك ليذهبا إلى رأسك، وينزلا بعد ذلك ليغسلا عينيك، وخديك، وفمك، ورقبتك بالدفء المريح. وينتقل الدفء إلى صدرك، وبطنك، وظهرك، وينقسم

إلى نهرين مرة أخـرى، ويتدفق لأسفل داخل ساقيك ليمنح ركبتيك، و«سمانتيك»، وكاحليك، وأصابع قدميك الشعور بالاسترخاء.

- اترك الدفء الذهبي يتدفق خارجك، تاركًا لك الشعور بالراحة والاسترخاء في كل أنحاء جسمك.

راجع هذا التمرين؛ حتى تستطيع تذكر الخطوات التسع دون الحاجة إلى العودة لهذا الكتاب، وعندئذ ستكون مستعدًا لممارسته.

3 الاسترخاء المتدرج مع التخيل

سيساعدك هذا الجزء على تعلم الاسترخاء حتى عندما تفكر في شيء يجعلك تشعر عادة بالقلق، أو عندما تواجه عوامل تثير القلق. وستحتاج إلى غرفة هادئة بها كرسي مريح، وإعطاء نفسك حوالي 30 دقيقة.

الاسترخاء المتدرج مع التخيل

ابدأ باختيار موضوع أو موقف يجعلك تشعر عادة بالقلق، ولخصه في صورة واحدة، ثم نحّه جانبًا لبعض الوقت، ومارس بعد ذلك تمرين الاسترخاء المتدرج (كما سبق وصفه). وبمجرد أن تشعر بالراحة، اعرض الفكرة المقلقة التي اخترتها بالطريقة التالية:

1. تخيل أنك جالس على قمة أحد التلال في يوم صيفي دافئ، والسماء زرقاء وهناك نسمات خفيفة، وتشتمُّ رائحة الزهور البرية والهواء المنعش، وتسمع تغريد الطيور.
2. يمكنك أن ترى أسفل التل الشيء أو الموقف الذي يجعلك تشعر بالقلق. وربما يكون حيوانًا، أو ربما ترى نفسك في مكتب مديرك وهو ينتقد عملك، أو واقفًا وحيدًا في حفلة بينما يقف الآخرون فـي

مجموعات، ثم اجعل هذه الصورة صغيرة وبعيدة جدًّا، واستمر في تذكير نفسك بالأشياء القريبة الجميلة المحيطة بك. حتى وأنت ترى هذا المشهد الصغير بالأسفل، تذكر النسيم العليل واشتمَّ رائحة الزهور البرية.

3. إذا لاحظت - أثناء تخيلك هذا المشهد - أن أحد أجزاء جسمك مشدود فركز بسرعة عليه، وقم بشد عضلاته تمامًا، ثم أرخها مرة أخرى. وتذكر أن تستنشق الهواء، ببطء وانتظام، عبر أنفك وتخرجه من فمك. وربما تحتاج إلى تكرار تمرين الشد والاسترخاء هذا عدة مرات.

4. عندما تشعر عضلاتك بالاسترخاء من جديد، انظر برفق مرة أخرى إلى هذا المشهد الصغير أسفل التل وواصل مراقبته حتى تتمكن من النظر إليه بينما أنت مسترخٍ تمامًا.

5. والآن أطلق الصورة من خيالك، واترك المشهد الصغير أسفل التل يتلاشى أو يتبدد، ليتركك جالسًا وحدك على قمة هذا التل الجميل، وتذكر الدفء والنسيم والزهور وتغريد الطيور.. وحينما تشعر بأنك مستعد، افتح عينيك ببطء.

وعندما تمارس هذه التقنية في المرة القادمة، كرر كل خطوة بالضبط كما فعلت من قبل. ولكن هذه المرة قم بتقريب الصورة المقلقة منك أكثر من ذي قبل، ودعها تقترب منك قليلًا، وخذ وقتك الكافي أثناء قيامك بهذا الأمر، وراجع الموقف بانتظام؛ لتتأكد من أنك تشعر تمامًا بالاسترخاء، حتى وأنت تراقب هذا المشهد البعيد. وإذا اكتشفت أنك لا تستطيع الاسترخاء تمامًا فابعد الصورة قليلًا لأسفل التل مرة أخرى، وتذكر أنك المتحكم في هذه الصورة وليست هي المتحكمة فيك، ولا تجعلها تتلاشى حتى تشعر بالاسترخاء تمامًا وأنت تراقبها بهدوء.

وكل مرة تمارس فيها هذا التمرين، قرب الصورة المقلقة منك قليلًا داخل عقلك، ولكن أكمل فقط بالسرعة التي تناسبك، وتجنب تحديد مواعيد نهائية لك أو تحديد أي أهداف، وتذكر أنك حتى لو تخيلت خوفك أثناء استمرارك في الاسترخاء، فإن ذلك يُعد تقدمًا، مهما وضعت هذا الخوف بعيدًا في عقلك، وواصل تقريب المشهد حتى تتمكن من تخيله وكأنه أمامك مباشرة. وستكون آخر خطوة بالنسبة لك هي أن تتخيل نفسك فعلًا في المشهد، وأنت تتحدث مع الشخص الذي كنت تخشاه، أو تلاطف الكلب الذي أخافك ذات يوم.

ومن المرجح أنك ستلاحظ ـ في حياتك اليومية ـ أنك عندما تفكر في هذه الفكرة المثيرة للقلق، أو عندما يذكر أحد الأشخاص الموضوع الذي كان يقلقك، أو حتى عندما تجد نفسك بالقرب من الموقف المثير للقلق ـ ستشرع في الشعور بالقلق بدرجة أقل مما كنت تشعر من قبل. وسيجني تمرينك ثماره؛ لأن اقتران الفكرة المثيرة للقلق بحالة الجسم المسترخي أمر سرعان ما سينتشر؛ مما يعني أن الاقتران سيحدث في العديد من المواقف الأخرى وليس فقط أثناء ممارستك التمرين في الواقع، وليس فقط في خيالك.

وإذا استمررت في اكتساب الثقة فلن تكف فقط عن القلق من إمكانية مواجهة ما كنت تخشاه من قبل، بل ربما ترغب أيضًا في البحث عنه. وإذا حدث هذا الأمر ترفق، ولا تسمح أبدًا لخوفك بالارتفاع فوق المستويات التي يمكن التحكم فيها تمامًا.

وليس من السهل أن تتغلب على خوف مترسخ داخلك، وإذا جعلك هذا التمرين ـ لأي سبب من الأسباب ـ تشعر بالقلق أكثر من ذي قبل، أو إذا جعلك تفكر أكثر في مخاوفك، أو تبكي، أو حتى إذا شعرت بعد إنهائه بالإجهاد، عد مرة أخرى لممارسة الاسترخاء المتدرج وحده من دون استدعاء التخيل.

ولكن إذا كان هذا التمرين يروقك حتى وإن كان من الأفضل ألا تمارسه وحدك.. فكر في حضور بعض جلسات العلاج السلوكي المعرفي. ولأنك تعرف الآن بالفعل كيف تسترخي، ستبدأ بداية هائلة عندما تعمل مع معالجك.

4 الراحة الكافية

عندما تكون متعبًا، من المحتمل أن تمنعك انفعالاتك عن التفكير بعقلانية، وستجد أنه من الصعب تجنب الشعور بالقلق؛ ولذلك تُعد الراحة الكافية ضرورية إذا كنت ترغب في التعامل مع هذا القلق بفعالية، ويجب عليك مراجعة الاقتراحات التي قدمتها في الفصل الثاني؛ لتساعدك على النوم بشكل أفضل والشعور بالمزيد من الراحة بصفة عامة.

5 التوازن بين الاسترخاء وممارسة التمرينات

عندما بدأت العمل كمعالجة، كثيرًا ما كنت أشجع مرضاي على اختيار برنامج لممارسة تمرينات اللياقة البدنية بانتظام يتناسب مع مستوى لياقتهم، وأحثهم على البدء في التمرين على الفور. وتُعتبر هذه الفكرة رائعة إذا كنت ترغب في رفع مستوى لياقتك بشكل عام، ولكنها لن تقلل من حدة القلق.. وهناك سببان لهذا الأمر:

أولهما، عندما تمارس التمرينات باعتدال يزداد معدل ضربات قلبك، وتعرق، وتعجز عن التنفس إلى حد ما، وهذه هي نفس الأعراض التي ستعانيها على الأرجح عندما تشعر بالقلق؛ وهذا بالطبع لا يعني أن الوصول إلى اللياقة له نفس التأثير عليك كإصابتك بالقلق. ومع ذلك، إذا واجهت هذه الأعراض أثناء التمرين، ربما تتساءل إن كنت تعرض صحتك للخطر. وعلى الرغم من أن هذا الأمر مستبعد جدًا، يمكن أن تصيبك الفكرة في حد ذاتها بالقلق. وإذا حدث هذا الأمر معك فستحتاج أولًا إلى وضع حدٍّ آمنٍ بالنسبة لك لممارسة التمرينات– وأعلى حد يُنصح به هو الحد الذي تستطيع أن ترتفع بمعدل ضربات قلبك إليه. وبعد ذلك، يجب عليك أن تعتاد الأعراض التي تصاحب ممارسة تمرينات اللياقة البدنية كضيق طفيف في التنفس، وازدياد معدل ضربات القلب، وغيرهما. وستتعلم بهذه الطريقة تجاهل أفكارك المثيرة للقلق أثناء ممارسة التمرينات، وعندئذ ستتمكن من الاسترخاء والاستمتاع بتمريناتك والحصول على أقصى استفادة منها. ويستطيع الممارس العام أن يساعدك على تحديد أقصى حد يُنصح

به لمعدل ضربات قلبك. واطلب منه أيضًا أن يرشح لك أحد المعالجين ليساعدك على التغلب في أي قلق مازلت تشعر به. ويعتبر المعالج بطريقة العلاج السلوكي المعرفي أنسب متخصص يمكنه مساعدتك، ولكن هذا سيعني اشتراكك في دورة للعلاج، ربما تكون التزامًا أكبر مما ترغب في تحمله. وأنا على يقين من أن هناك أطباء نفسيين متخصصين في الرياضة، وآخرين متخصصين في الصحة، وربما مدربو حياة ـ لديهم أيضًا التدريب اللازم لمساعدتك.

ويرجع السبب الثاني لعدم وجود حكمة في ممارسة التمرين وحده من أجل تقليل القلق ـ إلى أنه لا يقدم منهجًا متوازنًا؛ فجلسات ممارسة التمرينات تكون أكثر فعالية إذا ما اقترنت بجلسات الاسترخاء. وبدون هذا التوازن سيزيد التمرين من شعورك بالقلق.

الاسترخاء

تعلَّمْ كيف تشعر بالمزيد من التوازن عن طريق الاسترخاء بانتظام، وتستطيع ممارسة تمرين التنفس المنتظم أو تمرين الاسترخاء المتدرج، أو تعرُّف تنبيه الذهن، وهناك أيضًا العديد من طرق الاسترخاء التي تستطيع تجريبها. ومن الطرق الشائعة حاليًّا؛ طريقة ألكسندر وطريقة التأمل. وما تحتاج إليه هو أي تمرين يركز على التنفس السليم والتفكير الهادئ. وجرب ممارسة الطريقة التي اخترتها لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم.

وبمجرد أن تتكون لديك عادة الاسترخاء بانتظام – وهذا الأمر سيستغرق على الأقل ثلاثة أو أربعة أسابيع – يمكنك إضافة ممارسة التمرينات لبرنامجك. وتذكر أن الهدف الرئيسي من وضع جلسات اللياقة في برنامجك هو تقليل معدلات القلق لا تحقيق مستوى محدد من اللياقة ـ وبهذا تتحقق غاياتنا.

ممارسة التمرينات

حدد لنفسك هدفًا وهو ممارسة ثلاث إلى خمس جلسات من نشاط اللياقة البدنية المعتدل في الأسبوع على فترات متساوية بقدر الإمكان، وأقصد بكلمة

معتدل أنه يجب عليك بذل مجهود لدرجة تجعلك تلهث بشكل بسيط، ولكن في نفس الوقت تشعر بأنك لاتزال قادرًا على إجراء محادثة، كما أعني بنشاط اللياقة البدنية أي حركة مستمرة تستمتع بها؛ حيث إن الاستمتاع هو الشيء الرئيسي الذي يضمن استمرارك في ممارسة التمرينات. وأنسب نشاط من أنشطة اللياقة البدنية هو المشي؛ لأنك لن تحتاج إلى أية معدات خاصة، بخلاف زوج من الأحذية المناسبة، وتستطيع ممارسته في أي مكان تقريبًا، وتتضمن الاحتمالات الأخرى الهرولة، وركوب الدراجات، والسباحة، والتمرين على أي جهاز من الأجهزة الموجودة في صالة الرياضة التي تذهب إليها، ويمكنك أن تنوع أنشطتك إذا كان هذا يناسبك، أو تلتزم النشاط نفسه؛ فهذا الأمر لا يهم ما دمت تواصل ممارسته وتستمتع به.

ويُعد هذا المنهج المتوازن للياقة واحدًا من أكثر الاقتراحات فعالية في هذا الفصل؛ فالتنفس السليم والقدرة على الاسترخاء والراحة الكافية تتوافر جميعها في برنامج اللياقة البدنية الخاص بك. ولكن احذر، لا بد أن تتحلَّى بالصبر وتواصل ممارسة التمرينات إذا كنت ترغب في الاستفادة، وستستغرق حوالي ستة أسابيع قبل أن تبدأ في ملاحظة أي تحسن. . ولكن، بمجرد أن تدرك زيادة قدرتك على الاحتمال وشعورك بالهدوء بصفة عامة، أظن أنك ستكون متحمسًا للغاية لتجعل هذه الطريقة عادة منتظمة ومستمرة مدى الحياة.

6 معوقات التفكير

من الوسائل الممتازة لخفض مستوى القلق هي أن تشغل عقلك بالأفكار التي تجعلك لا تشعر به. وبهذه الطريقة، لن يكون هناك فرصة لتفكر في الأشياء التي تسببه لك، وهذا هوالسبب الذي سيجعل كثيرًا من الناس يقولون لك إنهم لا يشعرون بالقلق عندما يكونون مشغولين بالفعل.

وبالطبع تُعد أفضل الطرق وأكثرها فعالية ليبقى عقلك مشغولًا عن التفكير في القلق ـ هي إدخال العديد من الأنشطة الممتعة في روتين حياتك اليومية بقدر ما تستطيع. ولكن إن كنت معتادًا بالفعل التركيز فيما يقلقك، فستحتاج إلى

بعض المساعدة في البداية لتتعود على حجب الأفكار الباعثة على القلق. وبالطبع هناك أوقات مازلت تواجه فيها مواقف مسببة للقلق، على الرغم من النوايا الحسنة.. على سبيل المثال، عندما تكون عالقًا في ازدحام المرور، أو إذا استيقظت أثناء الليل بسبب أحد الكوابيس. ومثل هذه المواقف تتطلب بالتحديد معوقات التفكير.

ومعوق التفكير عبارة عن مهمة عقلية تتطلب من جانبك كمية معتدلة من المجهود العقلي، ويُفضل استخدام اللغة والصور، وأن تكون هذه المهمة ممتعة بالنسبة لك إلى حد معقول. وستجد دون أدنى مجال للشك أن معوقات التفكير التي تبتكرها بنفسك هي الأكثر إفادةً، ومع ذلك أقترح على مرضاي بعض معوقات التفكير الحيادية؛ حتى يصبح لديهم خيارات أكثر عندما يحتاجون لاستخدامها. ومعوقات التفكير الحيادية تجعلك تقوم ببعض العمل العقلي، لكنها لا تُشعرك بالسعادة أو الحزن بشكل خاص.

معوقات التفكير الحيادية

- **الألوان**. اختر لونًا أساسيًا كالأحمر، أو الأصفر، أو الأزرق. والآن اذكر كل درجاته التي يمكن أن تتذكرها.
- **الزهور**. اذكر أسماء العديد من الزهور المختلفة التي تعرفها. وإذا كنت تعمل بستانيًا فيمكنك أيضًا أن تقول لنفسك ما هو أفضل شهر لزراعة كل نوع من أنواع الزهور.
- **الشوارع والطرق**. اذكر أسماء الشوارع والطرق القريبة من مكان سكنك بقدر ما تستطيع.
- **الأسماء**. تذكر العديد من أسماء الفتيات، أو الصبيان، أو الألقاب بقدر ما تستطيع. ويمكنك أن تختار اسمًا يبدأ بكل حرف من حروف الأبجدية.
- **الأرقام**. قم بالعد بالعكس من 500 (أو 600 أو 700 حسبما تُفضل) كل ثلاثة أرقام، أو سبعة، أو ثلاثة عشر.

تنبيه الذهن. ركز تفكيرك على المكان الذي توجد فيه الآن، واختر أحد الأشياء التي تراها قريبة منك، والآن قم بوصف هذا الشيء لنفسك بأدق التفاصيل الممكنة. فمثلًا، إذا اخترت الكرسي الذي تجلس عليه فصف كم هو مريح، وما المادة المصنوع منها، وما لونه أو ألوانه، وأين يوجد داخل الغرفة، وكم يبلغ عمره في اعتقادك، وهل به أي عيوب.. ثم صف كل عيب على حدة.. وهكذا.

وإذا كنت تتحدث لغة أخرى، فيمكنك أن تجعل أي معوق من معوقات التفكير تلك أكثر تحديًا عن طريق وصف الموضوع المعوق للتفكير بتلك اللغة.

ويمكنك الآن أن ترى، كما أتمنى، أن معوقات التفكير تتطلب منك استخدام قدرتك على التخيل لترى لونًا، أو كلمة، أو رقمًا، ثم تستخدم قدراتك اللغوية لتذكر اسم هذا الشيء. وهذه الطريقة تقلل من فرصة استدعاء أية أفكار مثيرة للقلق، سواء في شكل كلام أو صور. وبالطبع هناك المزيد من معوقات التفكير الحيادية، وبما أنك الآن قد فهمت الفكرة، فأنا على يقين من أنك تستطيع ابتكار المزيد بنفسك.

معوقات التفكير ذات الطابع الشخصي

لكي تبتكر هذا النوع من المعوقات، اختر موضوعًا يهمك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحب الموسيقى فيمكنك أن تفكر في فريق موسيقى البوب المفضل لديك أو ملحنها. والآن اذكر أسماء جميع القطع الموسيقية التي قام بتلحينها.

وكبديل، ربما ترغب في انتهاز هذه الفرصة لتتعلم شيئًا جديدًا. فمثلًا، إذا كنت تحب الشعر فيمكنك أن تحفظ بعض القصائد، أو تتعلم شيئًا يتعلق بإحدى هواياتك. وسأعطيك مثالًا: أحد مرضاي من مشجعي كرة القدم المتحمسين؛ ولذلك قرر أن يحفظ جميع أسماء اللاعبين في فرقه المفضلة، بالإضافة إلى مواضعهم في الملعب.

وهناك مريض آخر، عازف آلة موسيقية، تمت إحالته إليَّ بسبب خوفه من

الطيران . . وقد قرر هذا المريض أن يبتكر بعض معوقات التفكير التي ستساعده على تحسين مهاراته في العزف؛ ولذلك اختار بعض القطع الموسيقية المتنوعة التي كان يعرفها بالفعل وحوَّلها في عقله إلى نغمات مختلفة. وكان يمارس هذا التمرين أثناء انتظاره إقلاع الطائرة التي سيستقلها، وأخبرني أنه كان مشغولًا للغاية لدرجة أنه لم يلاحظ أن الطائرة تقلع.

معوقات التفكير التي تحتاج إلى وسائل مساعدة

لقد قمت حتى الآن بوصف معوقات التفكير المحمولة فقط، وهو النوع الذي يمكنك استخدامه في أي وقت وأي مكان؛ إذ إنه لا يتطلب وجود أية تجهيزات. وبالطبع إذا كان لديك العنصر المناسب فهناك احتمالات أخرى كثيرة. فمثلًا تستطيع العزف على أي آلة موسيقية، ويمكنك أيضًا أن تتصل بأحد أصدقائك (مع وضع قاعدة في ذهنك وهي عدم التحدث عما يقلقك)، أو تذهب للركض، أو تشغِّل جهاز الراديو. والهدف الرئيسي هنا هو أن تدور معوقات التفكير الخاصة بك حول اهتماماتك، وبالتالي يصبح نشاط تعويق التفكير أكثر جاذبية من أفكارك المسببة للقلق.

7 الدعم الاجتماعي وليس الطمأنينة

كلنا يقدرالدعم الذي يستطيع أصدقاؤنا وأحباؤنا أن يقدموه لنا، ولكن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق هم الأكثر ترحيبًا بهذا الدعم. وكلنا يشعر بأكثر درجات الأمان عندما نكون بصحبة من يهتمون بنا، وتساعد الصحبة الطيبة على صرف انتباهنا بعيدًا عن الأشياء التي تقلقنا.

وعلى الجانب الآخر، قد يُساء استخدام الدعم الاجتماعي فكن حذرًا. فإذا اعتمدت على الآخرين ليمنحوك الإحساس بالطمأنينة ويخلصوك من قلقك، فسيكون هذا الإحساس مؤقتًا. وقد أظهرت الأبحاث أنه كلما زادت محاولاتك للحصول على الطمأنينة من الآخرين بدلًا من طمأنة نفسك، قصُرت الفترة

الفاصلة بين شعورك بالطمأنينة وحاجتك إليها مرة أخرى، ازداد قلقك بدلًا من تضاؤله.

ولذلك استمتع بصحبة أصدقائك وأحبائك، واترك الوقت الذي تمضيه معهم يصرف انتباهك بعيدًا عما يقلقك، ولكن تعلم طمأنة نفسك.

طمأنة نفسك

أول شيء سأقترحه عليك هنا هو كتابة ما يقلقك بوضوح بقدر ما تستطيع، فالمخاوف المبهمة التي تتحرك باضطراب داخل عقلك قد تكون مزعجة للغاية- وتشعر هذه المخاوف بقوتها وتحث على ظهور القلق المزمن، ولكن عندما تحدد مصدر قلقك بالكتابة، فإن هذا الأمر يقلل إلى حد ما من قوته.

والآن تحدّ أفكارك المقلقة- واسأل نفسك إلى أي مدى خوفك في محله أو أنه يمت للواقع بصلة؟ وقم بجمع الحقائق عن هذا الخوف، وابحث عن أي معلومات على شبكة الإنترنت، أو اسأل أي شخص تعرفه لديه دراية بهذا المجال. وهذا الأمر سيسمح لك بعمل تقييم واقعي لأي تهديد، وبعد ذلك لخص ما تعلمته واكتبه. وفي النهاية أتبع ذلك بوصف جديد لقلقك؛ وصف واقعي.

فلنقل ـ على سبيل المثال ـ إنك تخاف من الطيران؛ ولذلك ابدأ بكتابة هذه الجملة: «أحب أن أسافر إلى مكان غريب، ولكنني أخاف من الطيران؛ لأن الطائرة يمكن أن تتحطم». والآن اتصل بأحد وكلاء السفر، أو استخدم شبكة الإنترنت لتعرف إجراءات السلامة الجوية وتجمع إحصائيات الحوادث. وتذكر أنه يجب أن تأخذ هذه المعلومات في سياقها؛ مما يعني أنه يجب عليك مقارنة عدد الحوادث التي حدثت بعدد الرحلات الجوية التي تمت؛ وعندئذ ستصبح في وضع يمكنك من إجراء مقارنة بين مختلف وسائل النقل.

وإذا قادك بحثك إلى أن قلقك ليس له ما يبرره، يمكنك عند هذه اللحظة أن تفكر في حجز رحلة طيران على الفور أو كما هو شائع، إذا شعرت في الحال بأن لديك الدافع القوي لتتغلب على خوفك، فيمكنك أن تحجز بعض الجلسات مع معالج ماهر، أو تتصل بإحدى مجموعات المساعدة الذاتية مثل مجموعة TOP *UK* (التغلب على

الرهاب) (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة). والآن أصبحت فرصك في التغلب على قلقك أكثر.

وإذا قادك بحثك من ناحية أخرى إلى أن قلقك له ما يبرره، فإن ذلك يعني أن المقارنات التي استخدمتها عندما بحثت عن مخاطر الطيران، بالنسبة إلى وسائل النقل الأخرى، توحي بأنك قد ترغب في استكشاف طرق بديلة لتسافر إلى مكان غريب.

9 استعادة الإحساس بالسيطرة على حياتك

إن ما يحدث لك ليس هو الذي يحدد شعورك بالخطر والقلق؛ فالعامل المهم هو كيفية تعاملك مع ما يحدث لك. فعلى سبيل المثال، كنت أعرف رجلين تم تسريحهما من العمل في نفس الوقت، ثم أصيب أحدهما بالاكتئاب والعزلة، وبعد مضي بعض الوقت أصبح يعاني أيضًا رهاب الخلاء (مما يعني أنه قد تطورت لديه حالة خوف مرضي من الأماكن المفتوحة)، وقرر الآخر أن يتدرب مرة أخرى على مجال أجره زهيد لكنه كان شيئًا، دائمًا ما كان يود القيام به.

وقد واجه الرجلان نفس الموقف، لكن أحدهما رأى أنه كارثة في حين قرر الآخر أن الموقف منحه فرصة القيام بشيء كان يريد دائمًا أن يفعله.

وما أتمنى أن تراه هو أنه على الرغم من أنك قد ترغب في تغيير بعض الظروف في حياتك، فإنه ليس بالضروري أن تغير شيئًا خارج نفسك حتى تشعر بأنك استعدت بعض السيطرة على منحَى حياتك.

وبالطبع هناك بعض الظروف التي تجعل الشعور بأنك المسيطر أمرًا أكثر صعوبة، وتعتبر الجداول الزمنية الصارمة وساعات العمل غير المرنة خير الأمثلة لمسببات القلق. وهناك بالتأكيد الكثير من الأشياء التي لا تستطيع تغييرها؛ مثل ميعاد بدء ساعة الذروة في المنطقة التي تقطنها. وربما تتسبب هذه الأشياء في تكوين أفكار تقلقك حول ـ مثلًا ـ إذا ما كنت ستصل لعملك في الموعد المحدد.

ومع ذلك، لا يعني هذا أن هذه الظروف لا بد أن تسبب لك القلق.. فلنقل

إنك لابد أن تكون في العمل الساعة 9.00 صباحًا، وأن ساعة الذروة في المنطقة التي تقطنها تقع بين 8.00 و9.00 صباحًا، وأن التنقل في هذا الوقت يسبب لك القلق. ما الذي يمنعك عن الذهاب للعمل مبكرًا وإعداد فنجان لذيذ من القهوة لنفسك عندما تصل إلى هناك في الوقت الذي ينتظر فيه الآخرون في صفوف؟ حتى وإن لم يكن أصحاب العمل يدفعون لك أجر هذا الوقت الإضافي لوصولك مبكرًا، يمكنك أن تستفيد منه في الاسترخاء، أو البدء في عملك مبكرًا. ألا ترى أن الإحساس بالاسترخاء والهدوء ـ الذي ستشعر به في حين يندفع الآخرون ـ أجر كافٍ في حد ذاته؟

قم بمراجعة دفتر تدوين ملاحظات القلق الرئيسية الخاص بك، وحدد الأوقات والمواقف التي تشعر فيها بأقصى درجات القلق، وحاول معرفة طريقة إدخال عنصر من عناصر السيطرة على هذه الأوقات والمواقف من وجهة نظرك، ولا تهتم برأي الآخرين في تلك المواقف.

بعض الملاحظات على نوبات الهلع

تعد نوبات الهلع أقصى درجة من درجات القلق.. ولأنها مزعجة بشكل لا يُصدق، فإنني أحاول دائمًا مساعدة مرضاي في تعلم كيفية اجتنابها، بدلًا من تعلم السيطرة عليها بعدما تحدث.

يعتقد الكثيرون أن نوبات الهلع التي تصيبهم تحدث بدون سبب، ولكن هذا غير صحيح. فنوبات الهلع دائمًا ما يثيرها شيء ما؛ شيء يخيفك أو يجعلك تشعر بالعجز، حتى وإن لم تكن قد أدركت هذا؛ ولذلك فمن الضروري للغاية، لمن يعانون منكم نوبات الهلع ـ أن يحتفظوا بدفتر لتدوين الملاحظات الرئيسية. وربما ترغب أيضًا في كتابة «سيرة ذاتية» قصيرة، وتدون بها التواريخ التي حدثت فيها أحداث قوية أو مزعجة (أو على الأقل في أي وقت من العام حدثت فيه هذه الأحداث). وإذا أخذت بعد ذلك ما يكفي من الوقت للقيام ببعض الأعمال الاستكشافية الماهرة فيمكنك أن تكتشف الأشياء التي تثير هلعك.

مثيرات الهلع

قد تكون الأشياء التي تثير هلعك تتعلق بالجسم. . فعلى سبيل المثال، قد يُصاب بعض الأشخاص بالهلع إذا كانوا يعانون انخفاضًا حادًا في معدلات السكر بالدم (وإذا كان هذا هو الحال معك، فيجب أن تتأكد من تناولك الطعام باعتدال وربما على عدة مرات في اليوم)، أو إذا كانوا مجهدين (راجع الفصل الثاني لتحصل على بعض الاقتراحات التي ستساعدك على تقليل الشعور بالتعب).

وقد تكون الأشياء التي تثير هلعك نفسية وواضحة للغاية، مثل الشيء الذي يسبب لك الرهاب (كالثعبان)، أو قصة مثيرة تم عرضها خارج السياق (مثل خبر عن شخص لدغه ثعبان سام). وإذا كان هذا هو الحال معك، فأقترح عليك أن تجد معالجًا ليساعدك على تقليل حساسيتك تجاه أي شيء يثير لديك نوبات الهلع.

ومن ناحية أخرى، يمكن أن يكون مثير الهلع شيئًا نفسيًّا لكنه مبهم تمامًا. فمثلًا، اعتقدت إحدى مريضاتي أنها تصاب بالهلع بشكل عشوائي كلما سارت في نفق القطار. ولكن ـ بعد أن احتفظت بدفتر تدوين الملاحظات الرئيسية بعناية ـ اكتشفت أنها إذا رأت أي شخص يرتدي معطفًا أخضر يجلس في نفس عربة القطار التي تجلس فيها، تصاب بالهلع. وتبين أنها أُغتصبت منذ أكثر من عشر سنوات بعدما تعقبها رجل في نفق القطار كان يرتدي معطفًا أخضر. وكانت قد حصلت على مساعدة متخصصة بعد الحادث ساعدتها في علاج أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، ولكنها لم تدرك إلى أي مدى استقر الخوف داخلها.

وهناك مثال آخر للسبب النفسي المبهم يُعرف باسم «التأثير السنوي». فالكثير منا سيشعرون بالانزعاج، أو الحزن، أو حتى الهلع في نفس اليوم أو في نفس الوقت من اليوم الذي أصابنا فيه شيء مزعج من قبل. فمثلًا كانت إحدى مريضاتي مقتنعة بأنها مصابة بالسرطان كلما أتى الربيع، وكانت تذهب عامًا بعد عامٍ لرؤية الممارس العام بشكل متكرر أثناء الربيع وتصر على إجراء العديد من

الفحوصات. وعندما نظرنا في السيرة الذاتية التي كتبتها لي، أدركت أن مخاوفها بدأت عندما تم تشخيص حالة والدتها حيث تبين أنها مصابة بالسرطان في مرحلته النهائية في فصل الربيع، منذ ثماني سنوات.

وكما ترى، فإن اكتشاف الأشياء التي تثير لديك نوبة الهلع أمر قد يكون في غاية الصعوبة. وكثيرًا ما أتساءل إذا كان هذا الأمر يرجع جزئيًا إلى أن نوبات الهلع مزعجة للغاية لدرجة أننا نلغي من ذاكرتنا أية أفكار قبل نوبة الهلع مباشرة، بما فيها أي ذكرى عن المثيرات الصادمة. وعلى أية حال، نحن نعلم أن هذا الأمر قد يحدث معه صدمة كبرى.

وقد تجد أن التخلص من نوبات الهلع بنفسك أمر مستحيل، حتى وإن حددت المثير أو التأثير السنوي، وهذا أمر عادي. وإذا كان هذا هو الحال، فأنصحك بأن تبحث عن مساعدة متخصصة لتتغلب على نوبات الهلع.. ويُعد العلاج السلوكي المعرفي أكثر المناهج التي يُنصح بها.

دراسة حالة: «هيلين»

تبلغ هيلين من العمر 36 عامًا وتعمل ممارسًا عامًا. وقد أُحيلت لي لأساعدها على ضبط المستويات المرتفعة للقلق العام لديها. وكان الممارس العام المتابع لحالتها قد أعطاها مثبطات بيتا، وهي عبارة عن دواء يستهدف القلق ولكن ليس هناك حاجة لتناوله بانتظام، ولكن هيلين كانت حزينة بسبب فكرة تناولها أي دواء. ونتيجة لذلك، اقترح عليها الممارس العام أن تجرب العلاج السلوكي المعرفي.

ووقت إحالتها إليَّ، كانت أمًا لابنتين صغيرتين إحداهن في الرابعة من عمرها والأخرى في السابعة، وكانت تدير عملها الخاص وهوعيادة معروفة، دائمًا ما تكون مكتظة بالمرضى عن آخرها، وكان زوجها يعمل في مجال الشئون المالية، وكثيرًا ما كان يسافر بسبب العمل.

وقد نشأت هيلين في أسرة كان لديها توقعات كبيرة للغاية. وأخبرتني أنها نشأت بين أبوين افترضا أن المرء سيبذل قصارى جهده في جميع

الأوقات. ووصفت نفسها ووالدتها بأنهما «تنشدان الكمال» خاصة فيما يتعلق بالمظهر، وقالت إن والدتها «مهووسة» بإخفاء أية علامة من علامات الشيخوخة.. وكانت هيلين تذهب للمدارس المحلية وتحصل على درجات ممتازة في امتحاناتها، وتوجهت مباشرة بعد إنهاء المدرسة إلى الجامعة لدراسة الطب. وقالت إنها كانت دائمًا تفتخر باطلاعها على أحدث الاكتشافات الطبية، ولكن مؤخرًا بدت هذه المهمة مرعبة للغاية. وأخبرتني أنها شعرت بأنها «محاطة» بكومة من المجلات الطبية التي لم تقرأها بعد في مكتبها بالمنزل.

وكان والدا هيلين يعملان ممارسيْن عاميْن، وعلى الرغم من أن والدها قد تخطى سن التقاعد بكثير، فإنه لايزال يعمل فترة كاملة، مثل زوجته الأصغر سنًّا. وهيلين لديها شقيق واحد أصغر منها يعمل استشاري أعصاب.

وأثناء جلستنا الأولى، أخبرتني هيلين أنها ترى أن عدم القدرة على النوم هو الأمر الأكثر إزعاجًا بالنسبة لها. وقالت إنها تخاف من دخول الفراش؛ لأنها تعرف أنها سرعان ما ستبدأ في القلق بشأن الوقت الذي ستستغرقه لتنام، وبسبب المهام التي يجب عليها القيام بها في اليوم التالي. وأخبرتني أن هذه المخاوف لا تزعجها كثيرًا عندما تكون مشغولة؛ ولذلك تحاول دائمًا أن تظل مشغولة تمامًا طوال اليوم؛ ومن هذا المنطلق قررنا أن نبدأ بعدم قدرتها على النوم، ووافقت على الاحتفاظ بدفتر تدوين ملاحظات النوم، وكذلك على تصنيف معدل قلقها بمجرد أن تأوي للفراش. وبعد أسبوعين، عادت هيلين مرة أخرى لرؤيتي، وأظهرت ملاحظات نومها أنها تستغرق أكثر من ساعة حتى تنام كل ليلة. وكانت تظل مستيقظة، وتشعر بالقلق بسبب كل المهام التي يجب عليها القيام بها في اليوم التالي. وكان معدل قلقها وقت النوم بين 70 و 85 على مقياس من صفر إلى مائة.

وبعد ذلك قدمت لهيلين بعض الطرق الممكنة لتتعامل مع قلقها وقت النوم، وأُعجبت بفكرة وجود دفتر لتدوين أفكارها المقلقة، ووافقت على الاحتفاظ به بجانب فراشها، وقررت أن تكتب كل شيء تشعر أنه يجب أن تقوم به في اليوم التالي، وأحيانًا متى وكيف ستقوم به.

وعندما عادت بعد أسبوعين، قالت إنها تشعر براحة إلى حد ما، وإنها تقضي بالضبط 20 دقيقة في الكتابة بالدفتر ثم تستغرق في النوم. وهذا يمثل نصف ساعة أقل من الوقت الذي كانت تقضيه مستيقظة في الفراش قبل أن تنام. وبالإضافة إلى ذلك، قل معدل قلقها بمجرد دخولها الفراش ووصل إلى 40.

وقد أخبرتني هيلين أن قائمة المهام التي يجب عليها القيام بها، والتي يمكنها الآن رؤيتها مكتوبة، أوضحت لها كثرة الأشياء التي تطلبها من نفسها. واقترحت عليها أن تبدأ ترتيب هذه القائمة في اليوم التالي من حيث الأهمية، وألا تطالب نفسها بالكثيرعن طريق توقعها إنهاء كل الأشياء. وشعرت هيلين بسرور بالغ من جراء ذلك، وقالت لي إنها تشعر بأنها بدأت تسيطر على حياتها بشكل أكبر. وبدأت تتقبل حقيقة أن مخاوفها تنشأ نتيجة مطالبها التي تفرضها على نفسها، وليس المطالب التي يفرضها الآخرون عليها. وأدركت أيضًا أنها لم تكن تعرف كيف تسترخي، وشعرت أن الخطوة التالية بالنسبة لها هي أن تتعلم التنفس المنتظم وتمارس تمرين الاسترخاء المتدرج.

وعندما عادت لحضور الجلسة التالية، كانت سعيدة جدًّا بنفسها، وأخبرتني أنها استغرقت أكثر من أسبوع قبل أن تتمكن من التخلص من توترها أثناء جلسة الاسترخاء المتدرج، لكنها الآن استطاعت أن تقوم بذلك ولاحظت أن مخاوفها أصبحت «أهدأ كثيرًا» على حد قولها. وكانت تستعين أيضًا بالتنفس المنتظم في العمل كلما بدأت تتأخر في تنفيذ أية مهمة من المهام التي حددتها لنفسها.

وشعرنا أنه قد حان الوقت لإدراج بعض التمرينات البدنية في حياتها، وقررنا أن نجمع بين هذا الأمر ورغبتها في قضاء المزيد من الوقت مع ابنتيها. وكواجب منزلي، وافقت هيلين على أن تقوم هي وزوجها بالتخطيط للقيام بنزهة أسرية كل عطلة أسبوعية– نزهة قائمة على التمرين.

وفي جلستنا التالية، أخبرتني أن النزهات الأسرية حققت نجاحًا باهرًا؛ فقد قاموا بالعديد من الجولات بالدراجات ومشوا لمسافة طويلة مرة واحدة، مع

التنزه في كل مرة وأضافت أنها لم تعد تلهث أثناء صعودها السلم في العمل، وأنها شعرت بحال أفضل بصفة عامة. وساعدها التمرين أيضًا على النوم بشكل مريح أكثر، وانخفض معدل قلقها الآن أثناء دخولها الفراش ليصل إلى 15.

واحتاجت هيلين إلى تعديل مجموعة من الطرق والاستفادة منها قبل أن تشعر بالفعل بقدرتها على التحكم في قلقها؛ وهذا شيء عادي. ولكن ربما يكون الشيء غير العادي إلى حد ما هو قدرتها على أن تعرف فورًا أي مظهر من مظاهر القلق يجب أن تعالجه في المقام الأول، وما المظهر الذي ينبغي أن تعالجه ويقع في المقام الثاني، وهكذا.

كيف ينطبق هذا الأمر عليك؟

ستعرف أنت أيضًا أي مظهر من مظاهر مشكلتك يجب أن تهتم به أولًا، وما المظاهر التي يمكنها الانتظار، وذلك إذا وثقت بقدراتك. ولكن إذا كان يساورك الشك، عندئذ اختر المظهر الذي يبدو لك أسهل في التغلب عليه، وعالجه أولًا. فعلى أية حال، الاقتراحات التي ستدخلها في حياتك ستساعدك في النهاية، ولا يهم على المدى الطويل بأي مشكلة بدأت مادمتَ في النهاية تشعر بأنك المتحكم في كل شيء، والمهم هو أن تبدأ.

اهتم بمراجعة مدى تقدمك كل ثلاثة أسابيع (وتذكر أن هذه هي الفترة التي يتم استغراقها للتخلص من إحدى العادات). وإذا شعرت أنك عالجت مشكلاتك، سيصبح كل شيء على ما يرام. أما إذا لم تشعر بذلك فتصرف مثل هيلين: أضف اقتراحًا يليه آخر؛ حتى تشعر بأنه لم يعد لديك أية مشكلات.

4

ماضٍ تعس

لن يرجع المقدار فيما حكم
وحملك الهم يزيد الألم
ولو حزنت العمر لن ينمحي
ما خطه في اللوح مر القلم.

رباعيات عمر الخيام

سيتأثر بشدة أسلوب العلاج والاتجاه الذي سيسلكه بأول سؤال سيطرحه المعالج. فإذا بدأت الجلسة مع مريض جديد بسؤاله عن الأوقات الصعبة التي يتذكرها في طفولته، فإننا على الأرجح سنقضي وقتنا في العمل من أجل التغلب على نقاط ضعفه وعجزه، وإذا أتيحت لنا الفرصة في وقت لاحق لنلقي نظرة على نقاط قوته، فسنفعل ذلك. أما من الناحية الأخرى، إذا بدأت المقابلة وطلبت منه أن يروي مجموعة من أسعد لحظات طفولته وأكثرها فخرًا، فمن المرجح أننا سنبدأ بنقاط قوته، وسنعتمد على ما لديه بالفعل حتى لو كان مستترًا أو منسيًّا. وهكذا، من الممكن أن تكون هناك طريقتان للعلاج مختلفتان للغاية، حتى وإن كان المريض وطبيعة الطفولة المشار إليها، والمعالج هم أنفسهم.

وقد تركز طريقة العلاج إما على الضرر الذي حدث، وإما أن تعمل على

تطوير الشيء السليم المتبقي. وأنا أُفضل الاختيار الثاني؛ لأنه يوفر الكثير من الوقت والدموع، كما أنه يضمن تغلبك في الوقت الحالي على ما حدث من قبل بشكل أفضل، بغض النظر عن رد فعلك وقتها.

فهم ماضيك

بالطبع سيرغب الكثير منكم في معرفة كيف بدأ الألم الذي يعانونه ولماذا ظهر وكيف بدأت أنماط سوء التكيف لديهم. وقد يبدو أنه شيء يُطمئن بشكل لا يُصدَّق أن تدرك أن هذه الأنماط لم تكن موجودة دائمًا، وأنه كان يمر عليك وقت لم تكن فيه هذه الأنماط جزءًا منك. وقد يساعدك مثل هذا الفهم أيضًا على تجنب تكرار الأنماط التي تسبب لك الألم. ولكن هذه المعرفة لا تهدف إلا للفهم، وتقترح عليك الأشياء التي يمكنك تجنبها. ولكن من غير المحتمل أن تساعدك على تعلم كيف تتصرف بشكل أكثر تكيفًا الآن، على الأقل ليس بطريقة مباشرة. فالفهم وحده نادرًا ما يغير أنماط التفكير والسلوكيات المترسخة.

وهناك آخرون من بينكم يعرفون جيدًا أسباب ألمهم وانزعاجهم، وربما تتعجب من قدرتك على منع نفسك عن الشعور بأنك مجروح وغاضب ممن تجاهلوك أو أساءوا معاملتك.

وإذا كنت ترغب في فهم المزيد عن كيفية نشوب مشكلاتك، أو إذا أردت أن تستكشف مشاعرك السلبية تجاه ماضيك بشكل متعمق، فلن أحثك على ذلك! وحتى تتمكن من القيام بذلك، ستحتاج إلى دراسة أحداث طفولتك بالتفصيل، ومن المحتمل أن تكون هذه العملية صعبة وقد تسبب لك صدمة؛ ولذلك أطالبك بالعمل مع متخصص، كما أطالب الممارس العام أن يرشح لك معالجًا ماهرًا متخصصًا في الديناميكا النفسية أو التحليل المعرفي.

وعلى أية حال، إذا اخترت طريقة العمل تلك، فأنصحك بألا تفعل ذلك إلا بعد أن تكون قد حققت التغيرات الإيجابية التي اقترحتها عليك في هذا الكتاب؛ لأنك إذا بدأت بإجراء تحسينات على حياتك كما هي الآن، فستستطيع عندئذ الاقتراب من ماضيك بثقة أكبر، ويمكنك أن تنظر لما حدث دون الخوف من احتمال أن

ينقلب عليك؛ لأنك ستدرك أنك قد تعلمت كيف تتعامل مع القلق، ومشاعر الهلع، والتفكير السلبي.

ولكن سواء استكشفت ماضيك بالتفصيل أم لم تفعل، فإنني أدعوك لتتذكر أنك مادمت تركز على مشاعرك السلبية، حتى وإن كان شعورك بهذه الطريقة أمرًا مفهومًا، فإنك بذلك تسمح لمن اضطهدوك بمواصلة توجيه دفة مسار حياتك. ستصبح مسئولًا عن توجيه مسار حياتك الخاصة فقط عندما تتخلى عن مشاعرك السلبية.

طرق تساعدك على نسيان ماضيك التعس

أرغب في مساعدتك على أن تنسى الماضي التعس، وربما تجد هذا الأمر صعبًا حتى وإن كانت ثمة رغبة في ذلك؛ ولهذا سأقترح عليك بعض الطرق الخاصة التي من الممكن أن تسهل عليك القيام بهذا الأمر:

١ اكتب خطابًا

هذه الطريقة مفيدة بشكل خاص إذا كانت مشاعرك السلبية موجهة صوب شخص ربما لايزال له وجود في حياتك، وبعدما تتبع هذه الطريقة ستشعر بأنك أهدأ وأقدر على التركيز على الحاضر أثناء وجودك مع هذا الشخص؛ لأنك ستكون قد تعاملت مع الماضي.

فلنقل إن أحد والديك كانت مشاعره فاترة تجاهك باستمرار، أو تجاهل حاجة لك، أو جرحك أو أساء إليك أو قيدك بطريقة أو بأخرى. اكتب له خطابًا مبينًا بوضوح وبالتفصيل بقدرما تستطيع ما الذي ضايقك بالضبط، ولا تتوقف. وكن صريحًا في غضبك كما ترغب، ثم قم بتوقيع الخطاب وضعه في ظرف كأنك تنوي إرساله، ولكن لا ترسل الخطاب! فالخطوة التالية هي أن تتلفه، ويمكنك أن تمزقه إلى قطع صغيرة، أو تحرقه، أو تفعل به ما تريد. ولكن ما عليك إلا أن تتأكد من أنك قد أتلفته تمامًا. وتعتبر عملية إتلاف الخطاب في حد ذاتها نوعًا من تحرير نفسك، كأنك تمزق سلبيتك، أو تحولها إلى قطع صغيرة، أو تمحوها

بشكل دائم. والقيام بهذا الأمر يعني أيضًا أنه لن يبقى أي شيء ليجرح أحدًا بدون قصد.

وعندما تكتب خطابًا، يمكنك أن تفرغ غضبك أو ألمك وتوضح السبب وراء حدوث ما يؤذيك. ومع ذلك، فهذا لا يؤثر على علاقتك بالشخص المقصود بالفعل بطريقة قد تندم عليها؛ إذ إنك لم تجرح من جرحك في المقابل، كما أنه لا يشعر بالارتياح بمعرفته أنه قد جرحك إذا كان هذا هو ما أراده. ويمكنك أن تواصل رؤيته إن كان هذا الأمر لايزال ضروريًا. ولكن يمكنك أن تفعل هذا الآن بعدما أبعدت هذا الحِمل عن رأسك؛ فقد قلت ما أردت أن تقوله.

ومن المثير للدهش أن هذه الطريقة كثيرًا ما تصاحب الطريقة التالية.

2 قم بعملية إنقاذ

أنا على يقين من أنك سمعت بالفعل العبارات الخاصة بهذه الطريقة ومنها: «القوة تأتي من الشدائد»، أو «الشيء الذي لايقتلك يقويك»، أو «إن مع العسر يسرًا».. وتساعدك هذه الطريقة على استخلاص ما يفيدك مما حدث في الماضي.

وما عليك القيام به الآن هو أن تقلب الطريقة التي تنظر بها دائمًا لتجربتك السابقة رأسًا على عقب، وتفكر في الفائدة التي حصلت عليها من هذا الشخص. وأسمعك تقول: «الفائدة التي حصلت عليها منه! إنه لم يفعل أي شيء سوى أنه جرحني! كما أنه جعل حياتي بائسة!» ولكن تذكر أننا عندما نُجرح، تبقى لدينا ندبة. وربما لا تبدو هذه الندبة جميلة، لكنها قوية. بل إنها في الحقيقة أقوى من الجلد المحيط بها؛ وهذا يعني أنك أصبحت بالفعل أقوى مما كنت عليه قبل أن يجرحك هذا الشخص، أو يجبرك على تحمل هذه المعاناة.

وأفضل طريقة لتدرك ما حصلت عليه هي اتباع طريقة التحدث أمام المرآة، وسأذكر المزيد عن هذه الطريقة في الفصل الخامس. ولكن كملخص للفكرة الرئيسية، إليك ما تفعله:

التحدث أمام المرآة

انظر لنفسك في المرآة وقل أي شيء، مثل: «فلان أساء لي لأقصى درجة. وهذا لم يكن عدلًا على الإطلاق، ولم أكن أستحق ذلك. ولكنني اجتزت هذا الأمر. ونجوت من هذا الظلم، وهذه الإساءة التي لم أكن أستحقها، وهأنذا، وأصبحت الآن أقوى من ذي قبل».

ويمكنك أن تكتب خطابًا آخر بدلًا من اتباع هذه الطريقة إن كنت تفضل ذلك. وأشكر كل من جرحوك على القوة التي منحوها لك، وعلى الدروس المستفادة التي تعلمتها منهم عن الطريقة التي لا ينبغي اتباعها في التعامل مع الآخرين. وتعهد بأن تصبح شخصًا أفضل مما كنت ستصبح عليه لو لم تكن قد تحملت هذا الظلم. وكما حدث من قبل، لا ترسل هذا الخطاب. وبدلًا من ذلك، اقرأه عدة مرات ثم أتلفه؛ فقد جنيت الفوائد تمامًا عندما كتبت كيف قمت بتحويل تجربة سيئة لصالحك.

أقرِرْ أيضًا أن لديك صحبة طيبة، وخذ الوقت الكافي لتقرأ عن بعض الأشخاص الناجحين ومحققي الإنجازات العظماء في أي مجال من المجالات التي تهتم بها؛ وستجد أن نسبة كبيرة منهم تحملوا بعض الخسائر الفادحة، أو إساءة المعاملة أو الألم، وأنهم تعافوا من هذه التجارب وأصبح لديهم المزيد من الإصرار على تحقيق النجاح في حياتهم، ويمكنك أن تفعل مثلهم.

3. عزيزي.. لقد قلصت مصدر قلقي

أخبرني العديد من مرضاي إلى أي مدى يستمتعون باتباع هذه الطريقة؛ ولذلك سأطرحها، ورغم أنها ليست فعالة في العلاج كالطريقتين السابقتين فإنني متفقة معهم على أن اتباعها أمر ممتع.

ولكي تتبع هذه الطريقة، استدعِ في خيالك صورة الشخص الذي جرحك. وأضف على هذه الصورة نوعًا من الواقعية بقدر ما تستطيع. ومن ثم تخيل أنه بدأ يتقلص. وإذا كنت قد شاهدت فيلم الساحر أوز *The Wizard of Oz*، وتستطيع تذكر المشهد الذي تقلصت فيه ساحرة الشرق الشريرة إلى لا شيء عندما ألقت دوروثي

دلو الماء عليها، فستفهم ما أعنيه. وتستطيع إما أن تقلص مصدر القلق إلى لا شيء، وإما أن تتركه صغير الحجم. وتخيل نفسك وأنت تنظر لهذا الشكل الصغير وهو يصرخ بغضب ويهذي، وغير قادر على إيذائك بأي طريقة من الطرق.

وثمة تنوع في هذه الطريقة، فيمكنك أن تتخيل من ظلمك وهو يرتدي زي بهلوان، أو يعتمر قبعة سخيفة. ولا تتردد في الضحك؛ فالضحك يخلصك من التوتر بنفس طريقة البكاء إلى حد كبير، ولكنه تجربة أكثر إمتاعًا. ويعني تخلصك من التوتر أن مصدر قلقك يفقد سلطته التي كان يمارسها عليك فيما مضى. فعلى أية حال، من سيخاف من شخص يرتدي زي مهرج لا يتجاوز طوله سنتيمترين؟

دراسة حالة «نيكي»

كانت نيكي تبلغ من العمر 28 عامًا عندما جاءت لرؤيتي أول مرة، وقد سبق لها تحديد موعد لرؤية الممارس العام لأن قلبها كان يخفق بسرعة وكانت تشعر بنوبات من الدوار، واعتقدت أنه قد يكون ثمة مشكلة مع حبوب منع الحمل التي تتناولها. وقام الممارس العام بعمل مجموعة من الفحوصات لها، وعندما تأكد من عدم وجود أية مشكلات بدنية، سألها إن كان هناك سبب يجعلها تشعر بالضغط. ولدهشها، وكذلك دهش الممارس العام، انفجرت نيكي في البكاء. واعترفت بأنها تشعر بأن قدرتها على التكيف داخل العمل أصبحت أقل، وأدركت في ذلك الوقت أنها تعاني نوبات هلع، واقترح عليها الممارس العام أن تفكر في تجربة العلاج السلوكي المعرفي.

الجدير بالذكر أن طفولة نيكي لم تكن سهلة، فقد هجر والدها المنزل عندما كانت رضيعة، وترك والدتها وحدها تقوم بتربيتها هي وشقيقها الأكبر وبلا أية مساعدات مالية. وكانت والدتها، ولاتزال، تشعر بمرارة شديدة بسبب ما تشير إليه دومًا بـ «الهجر»، وكانت دائمًا تعظ طفليها بضرورة «تحقيق شيء بدلًا من تحمل عبء تربية أطفال». وقد هرب شقيقها من المنزل وهو في السادسة عشرة من عمره، ولم تعرف نيكي ووالدتها مكانه. وكبرت نيكي مفتقدةً راحة البال وتحاول أن تسعد والدتها التعيسة.

ولإصرار والدتها، ظلت نيكي في المدرسة رغمًا عنها لتحصل على أعلى الدرجات. وعندما حصلت على درجات سيئة للغاية، أعربت والدتها عن خيبة أملها بصراحة. وتحدت نيكي والدتها لأول مرة في حياتها، وتركت المنزل وانتقلت لتعيش في شقة مع بعض صديقات المدرسة. ووجدت وظيفة مساعدة في ورشة عمل بقسم الأزياء التابع لمتجر كبير يقع في أحد الشوارع الراقية، وأحبت عملها والحرية التي بدأت تشعر بها، وقالت لي إنها أسعد فترة مرت بها.

وعندما بلغت نيكي 22 عامًا قابلت دافيد الذي كان يكبرها بثماني سنوات، وأخبرتني بأنها انجذبت إليه على الفور، ووصفته بأنه حنون ويهتم بها فتزوجها، وبعد مرور عام اكتشفت نيكي أنها حامل، وعلى الرغم من أنها كانت ترغب في الأطفال، فإنها لم تكن تريدهم بهذه السرعة. ومع ذلك، قررت هي ودافيد الاحتفاظ بالحمل. وفي الوقت المحدد، أنجبت طفلة تتمتع بموفور من الصحة والنشاط وأطلقا عليها اسم دايزي وأضفت عليهما البهجة، لكن والدة نيكي كانت غاضبة جدًّا، وقالت إن نيكي - على الأرجح - ستضيع حياتها الآن، ولم تعد الأم والابنة تريان بعضهما أو تتحدثان معًا. ولكن مع تشجيع دافيد ودعمه، استمرت نيكي في العمل ثلاثة أيام في الأسبوع، وأودعت دايزي مع مربية أطفال وبدا أن الطفلة كانت سعيدة بهذا.

وقد بدأت مشكلة نيكي قبل ثلاثة أشهر من ذهابها للممارس العام، عندما تم ترقيتها لتتولى منصب مديرة في القسم الذي تعمل به. ولم تطلب نيكي هذه الترقية بل إن مدير المتجر هو الذي فاتحها في هذا الأمر. وشعرت بالإطراء الشديد، ولكنها كانت في نفس الوقت قلقة بسبب زيادة عدد ساعات العمل التي يتطلبها المنصب الجديد. ومع ذلك، شجعها أصدقاؤها وزوجها على قبول العرض، وأشاروا إلى أن الزيادة في الراتب ستجعلها تتحمل «أكثر من ذلك». وهكذا، قبلت نيكي عرض المدير.

وتعني هذه الترقية أنها لن تقوم بعد ذلك بعملية البيع المباشر الذي كانت

تحب القيام بها، وتعني أيضًا أنها ستبدأ في العمل لفترة كاملة. و لم تعد نيكي تمارس رياضة المشي التي كانت تعتادها بشكل يومي، و لم تعد تحضر اللقاءات الأسبوعية الصباحية التي كانت تتناول فيها القهوة مع غيرها من الأمهات؛ وهذه هي المرحلة التي بدأت تصاب فيها بنوبات الهلع.

في البداية، تقابلنا لمدة ثماني جلسات، تعلمت نيكي خلالها كيف تسيطر على حالات الهلع التي تنتابها باتباع طريقة التنفس المنتظم، واتبعنا أيضًا طريقة الاسترخاء المتدرج والتخيل لمساعدتها على الشعور بأنها أكثر فعالية في العمل.

ولكن أثناء عملنا معًا، أدركت نيكي أنها أعطت الأولوية لعملها لتسعد الآخرين أكثر من أن تسعد نفسها، وقالت لي إن ما تريده بالفعل هو أن تبقى في المنزل مع ابنتها كأم لفترة كاملة. وبدأت تشعر بالاستياء والغضب الشديدين تجاه والدتها على وجه الخصوص، والتي كانت تقول لها دائمًا إنها «لن تصل لأي شيء» إلا إذا حصلت على وظيفة مرموقة بأجر مرتفع. واقترحت على نيكي أن تكتب خطابًا لوالدتها وتخبرها بما تشعر به، واستمتعت نيكي بهذا التمرين غاية الاستمتاع، واتبعت أيضًا طريقة التقليص بحماس شديد واستمرت في اتباعها لبعض الوقت.

وعند هذه المرحلة، قررت هي وزوجها أن يحسبا الميزانية بدقة ليعرفا إن كانا يستطيعان العيش بمرتبه فقط أم لا، وقررا أن هذا الأمر ممكن. وتركت نيكي العمل وهي مبتهجة، وكانت هذه تقريبًا هي الفترة التي لم نعد نلتقي فيها.

وبعد مرور عام تقريبًا تلقيت اتصالًا منها، وسألتني إن كانت تستطيع رؤيتي مرة أخرى لأن لديها اعترافًا تريد أن تقوله لي. وأخبرتني أنه بعد مرور حوالي ثلاثة أشهر على توقفها عن العمل بدأت تشعر بقلة الراحة والملل. وبحلول نهاية الشهر السادس قالت إنه «قد فاض بها الكيل»، وعلى الرغم

من أنها أحبت دايزي أكثر من أي وقت مضى، فإنها أدركت أن الرعاية لفترة كاملة لم تكن تناسبها.

ولحسن الحظ - ولأنها كانت موظفة ممتازة - شعر مديروها بالسعادة لعودتها، ووافقوا في الشركة على أن تعمل لمدة 20 ساعة في الأسبوع، وعادت نيكي مرة أخري إلى عملها منذ شهرين، وأخبرتني بأنها شعرت بحال أفضل، وكانت فرِحةً جدًّا عندما وجدت أن دايزي تكيفت مع التغيرات بسرعة وتشعر بسعادة. وفي البداية، عانت بعض مشاعر الهلع لكنها اتبعت طريقة التنفس المنتظم، ولم يتحول قلقها قطُّ إلى نوبات هلع، وأضافت أنها لم تشعر بالقلق إلا في أول ثلاثة أسابيع من عودتها للعمل.

وأخبرتني نيكي أن ثمة سببًا آخر جعلها تأتي لرؤيتي مرة أخرى، وهو أنها أصبحت تشعر الآن بأن والدتها كانت مُحقَّة في بعض ما علمته لها، رغم أنها تكره الاعتراف بذلك. فكيف يمكنها أن تتعامل مع هذه المشاعر المتناقضة؟!

لقد أدركت نيكي على الفور أنها كانت قاصرة في تفكيرها؛ فقد افترضت ببساطة أن والدتها كانت مخطئة وأنها هي المحقة. أما الآن، فقد أصبحت ترى أن كلًّا منهما على حق في بعض الأشياء. فعلى أية حال، العمل لجزء من الوقت هو ما يناسبها، وليس العمل بدلًا من الأمومة. واعترفت أيضًا بأنها أحبت عملها بالفعل إلى جانب الإحساس بالإنجاز الذي شعرت به عندما كانت هناك.

واقترحت على نيكي أن تكتب خطابًا لوالدتها وتخبرها بما أدركته، وتقول لها أيضًا كم تقدر الآن تشجيعها لها على أن تنمي اهتمامها بأكثر من شيء واحد في حياتها. وعلى الرغم من أن نيكي قالت إنه لن يكون من السهل عليها الاعتراف بأن والدتها كانت على حق ولو في بعض الأشياء، فقد وافقت على أن تكتب الخطاب.

وعادت لرؤيتي بعد شهر واحد، وكانت تشعر ببهجة شديدة. فبعد أن كتبت الخطاب، قررت زيارة والدتها التي تجنبت رؤيتها أو حتى التحدث إليها

منذ أكثر من سنة. وأرادت أن تشكرها بنفسها على ما كانت تراه من قبل سلوكًا أنانيًّا ومسيطرًا منها. وشعرت والدة نيكي التي عادةً ما كانت تنتقد ابنتها وتتخذ منها موقفًا دفاعيًّا بالدهش عندما رأت ابنتها أمامها وفوجئت بما قالته. وأخبرتني نيكي أن والدتها «لم تقل أي شيء، وهذا الأمر جديد بالنسبة لها، وكل ما فعلته هو أنها انفجرت في البكاء».

وبعد ذلك قضت الأم وابنتها معًا يومًا من أكثر الأيام متعةً، تتذكره نيكي، وعادت نيكي ووالدتها تتصلان ببعضهما البعض بصفة منتظمة مرة أخرى، ولدهش نيكي ووالدتها، أثبتت الأم أيضًا أنها جدة ممتازة ومُحبة لدايزي.

كيف ينطبق هذا الأمر عليك؟

سأقولها مرة أخرى لأنها في غاية الأهمية؛ لا داعي لكشف ماضيك ليزداد معدل شعورك بالرضا في الوقت الحالي، ولكن إذا كنت مثل الكثيرين غيرك ترغب في معرفة المزيد عن حياتك الماضية، فتأكد أولًا من أنك تشعر بالقوة والثقة بالنفس، ثم إذا اكتشفت الألم في ماضيك فاتركه يعمل لمصلحتك لا ضدك.

5

التفكير السلبي

«ليس هناك شيء إيجابي أو سلبي، فالتفكير هو الذي يجعله كذلك».
هاملت، الفصل الثاني، المشهد الثاني

أطاحت الريح العاتية بشجرة ضخمة كانت تحتل الحديقة الأمامية لزوجين.. ولحسن الحظ، لم يصب أحد بأذى، ولكن أضحى الرجل الذي كان يعيش في المنزل مذهولًا. فقد زرع هذه الشجرة التي كانت من سلالة نادرة، منذ أكثر من 40 سنة عندما انتقل مع زوجته ليعيشا في هذا المنزل. وكان يرعاها بحب، وبالنسبة له كانت هذه الشجرة أهم شيء في حديقتهما. وعلى الجانب الآخر، كانت زوجته مسرورة جدًّا؛ لأن هذه الشجرة كانت تمنعها من رؤية منظر التلال القابعة غرب قريتهما. والآن عندما تجلس في غرفتهما الأمامية، يمكنها أن تستمتع بالمنظر.

وهكذا رأينا نفس الحدث، ولكن بردود أفعال مختلفة تمامًا.

كيف تتفاعل مع العالم؟

توضح هذه القصة الموضوع الرئيسي في هذا الفصل وهو أنك قد لا تكون في وضع يسمح لك بإحداث تغيير هائل في عالمك، ولكن لك مطلق الحرية لتختار كيف تتفاعل مع هذا العالم. فيمكنك أن تبحث عما هو إيجابي في حياتك

وعن طريقة تستفيد بها من ظروفك، أو أن تشعر بالضيق والحرمان نتيجة ما يحدث حولك.

ورد فعلك تجاه أي حدث في الواقع هو أكثر تعقيدًا مما يبدو.. فبالطبع تسجل حواسك الحدث، وبعد ذلك تجعله خاصًا بك. وتحدد ما الذي حدث ولماذا (رد فعلك المنطقي)، وتتخذ أيضًا قرارًا بشأن شعورك تجاه هذا الحدث (رد فعلك الانفعالي). فمثلًا، يدفع ابنك الصغير شقيقته فتصرخ بعد ذلك. كيف يمكنك فهم تلك اللحظة؟ هل استفزته أم أنه يؤذيها لأنها أضعف منه؟ وما رد فعلك الانفعالي؟ هل تشعر بالغضب تجاه ابنتك التي ربما تكون قد استفزت أخاها، أو تجاه ابنك الذي ربما يكون قد آذى أخته؛ لأنها أضعف منه، أم أنك لا تشعر بالغضب تجاه أي منهما لأنهما مجرد طفلين؟ وكما ترى، لا يسجل أحد حقيقة موضوعية خالصة؛ فكل شخص سيفسر ما يحدث على طريقته الخاصة، والمصافي التي تستخدمها لها على الأقل نفس أهمية المادة الخام التي تصفيها.

ولا يقتصر المرء على إصدار سلسلة من الأحكام على ما يحدث قبل أن يقوم بتحويل أي حدث إلى رموز في ذاكرته فقط، لكنه يقرر أيضًا ما الذي سيهتم به وما الذي سيتجاهله. والعالم غني جدًّا وهناك الكثير من الأشياء التي تحدث طوال الوقت بدرجة تجعل من المستحيل بالنسبة لك أن تهتم بكل شيء بشكل متساوٍ. فدائمًا ما توفر اختيارات، وتتأثر هذه الاختيارات بحالتك المزاجية الحالية، وتاريخك، واهتماماتك، وأي شيء آخر يتنافس على جذب اهتمامك في أية لحظة.

واسمح لي أن أعطيك مثالًا: يعمل زوجي مهندسًا معماريًّا، وكنا قد ذهبنا مؤخرًا لتناول الطعام في مطعم لم يسبق لأي منا الذهاب إليه من قبل. وفيما بعد سألته عن رأيه في الشخصين اللذين كانا يجلسان على المائدة المجاورة لنا. هل يعتقد أن بينهما علاقة غرامية؟ لكنه لم يتذكرهما وسألني إن كنت قد لاحظت أن الكرانيش الموجودة في غرفة الطعام ليست أصلية. إنني لم أتذكر إن كان هناك أية كرانيش على الإطلاق، وعلى الرغم من أننا قضينا نفس الوقت في نفس المكان، فما تذكره كل منا عن تلك الأمسية كان مختلفًا تمامًا.

لقد ولدنا في عالم مفعم بالأحاسيس والصور المثيرة، ولكن لم يكن أي شيء يبدو لنا منطقيًا في البداية. وتعلمنا تدريجيًا أن نقسم العالم إلى «لي/ وليس لي»، ثم إلى «لك ولي»، و«مألوف وغريب»... إلخ، وكوّنا تصنيفات لا حصر لها بناءً على خبراتنا الخاصة، وأصبحنا نعرف العالم من خلال ما يحدث لنا وما يقال لنا عنه. وعندما بدأنا نعرف هذا العالم، أصبحنا نتنبأ بما يحدث فيه. ونقرر ما الذي نهتم به وما الذي نتجاهله، وما الذي نتطلع إليه وما الذي نخشاه. والآباء يقومون بدورٍ مهم للغاية في مساعدتنا على تشكيل عالمنا، كما سيفعل معلمونا، وزملاؤنا، ووسائل الإعلام، والمجتمع بشكل عام بعد ذلك.

وكما سبق أن شرحت في الفصل الأول، فإن بعض أعتى القوى في مجتمعنا اليوم، مثل وسائل الإعلام وأصحاب الإعلانات، تشجعنا على الشعور بالسخط مما لدينا وبما نبدو عليه، والقلق على سلامتنا، والتركيز على الأشياء السيئة التي تحدث؛ والنظر إلى العالم بهذه الصورة يشجع على التفكير السلبي.

ومع ذلك، لا ينبغي عليك أن تفكر بشكل سلبي. فمن أكثر الأشياء المثيرة والمشجعة التي تعلمتها من خلال ملاحظة البشر وهم يتطورون هو أن رؤيتنا للعالم عبارة عن جزء منا دائم التغير والنضج. وإذا كان لديك وسائل انهزامية تنظر بها إلى العالم، فلا داعي أن تشعر بأنك ملتزم بها؛ فباستطاعتك أن تُعدل معتقداتك وتغير مواقفك، وسأتحداك في هذا الفصل لتنفذ هذا الأمر!

المعتقدات السلبية الشائعة

لكن لنلقِ نظرة أولًا على بعض المعتقدات السلبية الأكثر شيوعًا والموجودة حولنا اليوم، فلتقرأ كل معتقد من هذه المعتقدات بعناية، محاولًا أن تحدد أيًّا منها الذي تستخدمه لتقوية أية أفكار أو مشاعر سلبية قد تكون لديك.

1 لست أنا السبب.. بل إنها مشكلة من الخارج

يُعرف هذا الأمر أيضًا بالإسناد الخارجي، أو تحميل البيئة المحيطة بك مسئولية تعاستك.. «لو لم يكن زوجي يحب البقاء في المنزل، لما عانيت رهاب الخلاء»،

«لو كان التعامل مع ابنتي أسهل، لتمكنت من العمل لفترة كاملة». هذا هراء، فلوم الآخرين على مشكلاتك لا يقتصر على أنه لا يوجد مخرج من هذه المشكلة فيما يبدو، لكنه أيضًا سيدمر ثقتك بنفسك تدريجيًا.

ولا ينبغي أن تتوقع أنك ستغير الآخرين؛ فوجهة نظرهم ستختلف عن وجهة نظرك، ولن ينظروا ـ بأي حال من الأحوال ـ لمتاعب الحياة بنفس طريقتك. ويجب أن تبدأ أي تغيرات ستقوم بها من داخلك، مع رؤيتك لقدراتك الخاصة وتفسيرك لما يحدث حولك.

ولكن، تذكر أن تحمل المسئولية يختلف عن الشعور بالذنب؛ فالذنب يهدر طاقتك لأنك تشعر بالأسف على ماضيك، والماضي لا يمكن تغييره. فلماذا لا تستخدم هذه الطاقة لتنفذ ما تريده في الوقت الحاضر؟

2 أشعر بأنني مُهدد

تحدثت في الفصل الأول عن الصورة غير الدقيقة التي ترسمها وسائل الإعلام لعالمنا. فإذا كنت تقرأ الصحف وتسمع الأخبار، فستعتقد أننا نواجه خطرًا كبيرًا في كل لحظة.

وهذه الصورة بعيدة تمامًا عن الحقيقة، وفي الواقع ـ وكما يشير فرانك فوريدي في كتابه *Paranoid Parenting* (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة) ـ فإننا نعيش في جو أكثر أمانًا من أي وقت مضى. ولكن، لأن الصحافة تريد تحقيق أرباح من خلالك، ولأنك إذا شعرت بالقلق فستشتري على الأرجح الصحف وستشاهد التلفزيون لتطلع على أحدث الأخبار، فلن تحصل إلا على الأخبار السيئة.

وسيترسخ ميلك للقلق أكثر إذا كان أحد والديك من الذين يقلقون باستمرار، وسيكون رد فعلك مثله تجاه أغلب الأشياء إلا إذا اتخذت قرارًا واعيًا بعدم القيام بذلك. وللأسف، هناك وفرة في المواد المعروضة في كل مكان لتغذي قلقك، وإن كان في الحقيقة يتم اختيار هذه المعلومات المرعبة بعناية.

3. لماذا أحاول مرة أخرى؟ (لقد فشلت مرة.. فلا داعي للمحاولة ثانية)

إذا خفت من شيء أو آلمك، فإن ثمة رد فعل غير مفهوم يجعلك تتجنب هذا الشيء بداية من تلك اللحظة. ولكن التجنب الطائش يعني أن فرصك في اكتساب خبرة من الحياة، وارتكاب أخطاء محتومة والتعلم منها ستقل. وفي النهاية، يمكن أن تصبح معزولًا اجتماعيًا، أو تعاني الرهاب، أو قد تُصاب بالاكتئاب.

وعندما تتعرض لأذى أو صدمة، من الأفضل أن تتوقف وتفكر في الجوانب الخطيرة لهذه التجربة، وما الذي يمكنك أن تفعله الآن بدلًا من تجنب الظروف المحيطة بها. فعلى سبيل المثال، إذا وقع لك حادث بالسيارة، فربما يكون أول رد فعل لك هو تجنب ركوب السيارات تمامًا، ولكن رد فعلك هذا سيقيد حياتك بشدة. وإذا اضطررت للقيادة في يوم من الأيام فستجد أن خبرتك قليلة بسبب رد فعلك هذا، وبالتالي ستصبح سائقًا تحفه المخاطر أكثر مما كنت عليه قبل الحادث.

أما على الجانب الآخر، إذا كان رد فعلك هو دراسة الظروف المحيطة بالحادث بعناية، فستخرج بالفعل من هذه التجربة وأنت أكثر حذرًا. فمثلًا، ربما تأخذ على نفسك عهدًا بألا تقبل أبدًا مرة أخرى أن يقوم بتوصيلك شخص غير ماهر في القيادة، أو ربما تأخذ دروسًا عن كيفية القيادة بحذر على الطرق السريعة، أو قد تذهب لفحص مكابح سيارتك بشكل أكثر انتظامًا. وبهذه الطريقة لن يقتصر الأمر على استمرارك في القيادة فقط وبالتالي لن تصير مقيدًا، بل ستصبح أيضًا في النهاية سائقًا حذرًا جدًّا.

وعندما تتعرض لصدمة، ربما يكون أول رد فعل لك هو أن ترى أن أفضل شيء تقوم به هو تجنب هذا النشاط تمامًا. ولكن من الأفضل، وفقًا لمقولة سوزان جيفرز المشهورة في كتابها (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة)، أن «تشعر بالخوف ومع ذلك تقوم بما تخاف منه بأي حال من الأحوال».

4 ولكنني «لابد» أن أقوم بهذا الأمر

كلما وجدت نفسك تقول إنك «لابد» أن تفعل شيئًا ما توقف للحظة، وفكر فيما تقصده؟ فإذا كنت تقصد الرغبة في القيام بذلك، أو الشعور بأن هذا الشيء يستحق المجهود الذي تبذله من أجله ـ فإنك من المحتمل أن تشعر بحال أفضل إذا نفذت ما تريده. ولكن إذا كان «الاضطرار» هو الذي يوجهك، وهذا يعني أنك تتصرف نتيجة إحساسك بالالتزام، فإن هناك خطرًا من أنك ستشعر بالامتعاض. وستعترض مقاومتك الطريق وستجعل المهمة تبدو كأنها عمل شاق أكثر من كونها متعة. وهذا الأمر لن يفيدك، وتقريبًا لن يفيد أي شخص آخر– يا لها من مضيعة للجهد!

فتعبير «لابد» يتضمن الواجب، أو رد فعل تجاه متطلبات شخص آخر، بدلًا من أن تكون رغبة نابعة من قلبك؛ ولذلك كف عن محاولة إسعاد والدتك، أو مديرك، أو أي شخصٍ لو كان هذا انطلاقًا من الشعور بالالتزام، وابذل مجهودًا عندما تشعر بأن هناك سببًا وجيهًا لبذله.

وستجد على الأرجح أن هذا يعني قيامك بالعديد من الأشياء التي كنت تقوم بها من قبل. ولكن، إذا كنت تقوم بها الآن لأنك قررت أنها تستحق التنفيذ، سواء لنفسك أو لأنك اخترت أن تسعد بها شخصًا يهمك، فإن جودة ما تقوم به ستتغير، وستؤدي عملًا أفضل، وستنفذ هذه الأشياء وأنت أكثر ابتهاجًا، وسيكون لديك استعداد للمثابرة إذا أصبحت الأمور صعبة، وستشعر بالمزيد من الإحساس بالإنجاز بعد ذلك.

5 ليس باستطاعتي أن أفعل أي شيء بشأن هذا الأمر (العجز المكتسب)

توقع تعليقات مثل: «ما الهدف؟» أو «لا فائدة» لتنتبه لهذه العقلية. ويُعد تعبير «العجز المكتسب» مصطلحًا وصفيًا رائعًا صاغه الطبيب النفسي الأمريكي مارتن سليجمان؛ فقد لاحظ أن العديد من المكتئبين يتوقعون أو ينتظرون الفشل. وعندما سألهم عن السبب، قالوا له: ليس هناك فائدة كبيرة من وراء محاولة تحسين

حياتهم؛ لأنهم كانوا متأكدين من فشلهم، فلم يعد لديهم شعور بوجود علاقة بين المجهود الذي يبذلونه والنتائج التي يحصلون عليها.

وينشأ العجز المكتسب عندما يدفعك أحد الأشخاص للقيام بشيء دون مساعدة أو توجيه مناسبين، أو عندما تتحمل مسئولية كبيرة جدًا في مرحلة مبكرة من الحياة، أو أحيانًا لأنك كنت سيئ الحظ في كثير من الأوقات. بل قد ينشأ لأنك أوضحت أنك كفء، وهذا يعني أنك إذا كنت ماهرًا في شيء فمن المحتمل أن يُطلب منك القيام بالمزيد منه. وإذا أخذت على عاتقك تلقائيًّا القيام بالمزيد بدافع الإحساس بالواجب أو بسبب رغبتك في إسعاد الآخرين نتيجة «الاضطرار»، بدلًا من أنك فكرت في هذا الموضوع وقررت النهوض بهذا التحدي على وجه الخصوص ـ فقد تشعر بأنك مثقل وفي طريقك إلى الفشل.

ويعد التذكر الانتقائي من المظاهر المهمة للعجز المكتسب؛ فإذا قررت أنه لا فائدة من عمل شيء ما، عندئذ ستتذكر بوضوح متى تفشل وستتغاضى على الأرجح عن نجاحاتك، وقد تكون هذه عقلية راسخة إلى حد ما وتمتد جذورها بعيدًا إلى فترة الطفولة. ولكن كما يحدث مع معظم المشكلات النفسية، فإن فرصك في التغلب على هذه العقلية تتعلق بمدى إصرارك على تغييرها أكثر من التفكير في متى بدأت تعاني هذه المشكلة.

6 أخشى الفشل

تُعتبر هذه المصفاة المقيدة صفة من صفات الذين يعانون تدني احترام الذات أو ضعفًا شديدًا فيه؛ فالخوف من الفشل، أو السخرية، أو الرفض يمنعك من تجريب أشياء جديدة، وهذا بدوره يحد من فرصك في أن تصبح أكثر كفاءةً، وبالتالي تزداد فرص تعرضك للفشل والذين يخفون هذا الخوف يفترضون أن الفشل أمر سيئ، ويجب تجنبه بأي ثمن، ولكن الفشل هو أفضل معلم يمكنك التعلُّم على يديه! فعند النجاح، نادرًا ما تفكر في الطريقة التي تصرفت بها، وتنعم بالثناء الذي تتلقاه وبشعورك بالإنجاز. ولكن عند الفشل، يصبح لديك رغبة حقيقية في

التعلم، وتسأل نفسك ما الخطأ الذي وقع، وكيف يمكنك أن تتحسن لتنجح في المرة القادمة. وهناك قول مفضل لديَّ (مجهول المصدر) يقول: «عندما تنجح، تحتفل.. لكنك عندما تفشل، تتعلم شيئًا ما».

7 لابد أنه خطئي

يظهر هذا التوجه على نطاق واسع بين الأبناء البكر، ويمكن أن يظهر أيضًا لدى الذين تحملوا الكثير من المسئوليات في سن صغيرة جدًا. ويرتبط هذا السلوك ارتباطًا وثيقًا بما يمكن أن يُقال عنه استبداد «الينبغيات».

وإذا كنت تميل لتحمل المزيد من المسئوليات، إذن فكلما ظهرت مهمة وشيكة الحدوث تقدمتَ للقيام بها، حتى وإن كنت لا ترغب في تنفيذها. وإذا كنت تميل لإضفاء هذا الطابع الشخصي فإن هذا يعني أنه كلما ساءت الأمور افترضتَ على الفور أنك الشخص الذي يجب أن يقع عليه اللوم. والذين يتصرفون بهذه الطريقة يعانون – على الأرجح – الإجهاد المزمن، ونادرًا ما يُظهرون حماسًا نابعًا من القلب، ولدى هؤلاء الأشخاص إحساس قوي بالواجب، ولا يعتقدون بأن الحياة يمكن أن يعتريها بعض المزاح، وهم متهمون دائمًا بأن لديهم عقلية الضحية. وعلى الرغم من أن استعدادهم للتطوع لأداء الواجب ربما يتم تقديره، فإن إحساسهم بأنهم مستسلمون لتحمل هذا العبء سرعان ما يجعلهم يشعرون بالتعب، وكثيرًا ما يشعرون بالعزلة الاجتماعية.

8 يجب أن أعمل لأحصل على هذا الشيء؛ فأنا لا أستحقه

بالطبع هناك بعض الأوقات التي تتناسب معها هذه العقلية بكل ما تحمله الكلمة من معنى. ولكن إذا طُبق هذا التوجه بشكل عشوائي، فلن يؤدي إلا للقلق، وسيعزز أيضًا تدني احترام الذات.

فهذا التوجه يجعل من المستحيل بالنسبة لك أن تقبل الهدايا والمجاملات بحرية وامتنان، وبدلًا من قبول ما يتم تقديمه إليك بسهولة، ستبدأ تفكر على

الفور فيما تدين به في المقابل، أو تبدأ تتساءل عما إذا كنت تستحق هذه الهدية. وإذا كنت ممن يفكرون بهذه الطريقة، فإنك ستنظر إلى المناسبات، كعيد رأس السنة على سبيل المثال، على أنها جبل من الالتزامات، بدلًا من كونها فرصة لقضاء الوقت مع من تحب، وستشبه حياتك ميزانية عمومية أو قائمة أعمال يجب عليك القيام بها.

9 أنا أستحق الحصول على هذا الشيء؛ لأنني مميز

هذا هو الجانب المقابل لعقلية «أنا لا أستحقه»، وهي ظاهرة حديثة نسبيًّا، وأتمنى أن تختفي فهي مازالت في مهدها.

ويعد الآباء الذين يدللون أبناءهم بإفراط هم المسئولين عن هذا المعتقد لدى أبنائهم، وكذلك «خبراء» تربية الأطفال الذين لا يسدون النصائح السليمة؛ حيث يؤكدون أنك يجب أن تمدح طفلك باستمرار، أيًّا كان ما يفعله.

وعندما ينشأ الطفل على طلب الإشباع الفوري ويحصل عليه، مثلما يحصل على أحدث نموذج من كل لعبة أو جهاز متوافر، أو عندما يتم استبدال لعبه المفقودة أو المكسورة على الفور بشكل متفاوت، أو عندما يقال له إن جهده أو تفكيره رائعان مهما كانا قليلين، فإنه من المنطقي بعد ذلك أن يستمر هذا الطفل في توقع نفس المعاملة عندما يخرج للعالم الأوسع. ولن يجد الانتظار أمرًا سهلًا، ولن يرى فائدة من بذل الجهد بنفسه إذا أراد شيئًا ما. فسيطلبه بكل بساطة ويتوقع بعد ذلك أن يحصل عليه.

وهذا خطأ كبير من قِبل الوالدين، ويمثل أسوأ جانب من جوانب الثقافة الاستهلاكية (التي تحدثنا عنها في الفصل الأول)؛ فهذه الطريقة تُعلم عدم المسئولية، والطمع، والأنانية. وقد بدأنا، نحن الذين نحيا في أغنى بلدان العالم، ننتبه أخيرًا إلى مسئوليتنا تجاه إنقاذ العالم، ولكن هذا الانتباه لم يصل بعد إلى بعض المواقف والممارسات الأبوية.

وعلى العكس، هل تذكر السعادة المطلقة التي كنت تشعر بها عند شراء شيء

بعدما ادخرت مبلغًا من المال لأسابيع حتى تتمكن من شرائه؟ وهل تذكر فخرك الشديد عندما كنت تعود للمنزل وأنت تحمل شيئًا صنعته بنفسك لتعطيه لأبويك؟ فأي أبوين سيرغبان في حرمان طفلهما من هذه المتع؟

ولكن لحسن الحظ لأن هذا التوجه جديد إلى حد ما، فإنه لا يزال غير مترسخ بعد وأتمنى ألا يجد أمامه الفرصة لينتشر. فأية متعة يحصل عليها الطفل عن طريق اتباع هذا التوجه سوف تتلاشى، وإذا اتبعه الآباء فسيسهمون في تربية أطفال طماعين لن يرضوا بأي شيء كليةً.

10 الأمر أسوأ بكثير مما يبدو

(تهويل الأمور)

يميل أي شخص يعاني القلق الشديد ـ خاصةً إذا نشأ بين أبوين من سماتهما القلق والتشاؤم ـ إلى اتباع هذا التوجه في التفكير. ويمكن تعريف تهويل الأمور بأنه «الانتقال بالتفكير في عاقبة واحدة إلى عواقب ساحقة ورهيبة أو مدمرة». وهذا التوجه في التفكير يساعد على القلق، ويمكن أن يؤدي إلى حدوث نوبات هلع، والمرء معرض لتهويل الأمور خاصة تلك التي تتعلق بأشياء تم الحصول عليها بمشقة، أو بأشياء تعني له الكثير.

ووسائل الإعلام تشجعك على تهويل الأمور؛ لأنها عندما تقدم أخبارًا سيئة، فإنها لا تعرض صورة متوازنة، وذلك من خلال تركيزها على الأحداث الرهيبة ولكن دون توضيح أنها نادرًا ما تطرأ، وتعطي وسائل الإعلام تلك في الحقيقة الانطباع في كثير من الأحيان بأن هذه الأحداث شيء عادي.

ومن الأفضل أن تفكر فيما يمكنك القيام به لتقديم المساعدة عندما يحدث شيء رهيب (مثل التبرع لأحد صناديق الاستغاثة التي لها علاقة بالموضوع) بدلًا من القفز إلى أن عاقبة هذا الشيء الرهيب يمكن أن تحدث لك قريبًا.

11 إما هذا وإما ذاك (التفكير المحدود)

إن القلق يستقطب التفكير، وعندما تشعر بالضغط والقلق ـ خاصة إذا كانت هذه الحالة مزمنة ـ كثيرًا ما تصوغ استنتاجاتك مستخدمًا مصطلحات «إما هذا وإما ذاك»، أو «بطريقة أو بأخرى»، أو «كل شيء أو لا شيء». وهذا الأمر يعكس حاجة المخ لتبسيط كل شيء عندما يشعر بالخطر. ففي المواقف الخطيرة، لا يوجد وقت للجدال المطول أو المناقشات المتعمقة؛ فالتهديدات التي تعترض سلامتك تتطلب رد فعل فوريًا. واسأل نفسك: «هل أستطيع الهرب أم يجب أن أبقى وأقاتل؟ يجب أن أقرر– الآن!».

ولكن كما تعلمنا، فإن التهديدات التي تساعد على استمرار القلق عادة ما تكون محتملة وليست واقعية. ولابد من توافر الوقت الكافي للتأكد من مدى جدية التهديد، ويجب أن تفكر بعناية حتى تتمكن من الوصول إلى مجموعة من الحلول حتى تختار أفضلها. فلن تكسب الكثير من جراء الهروب من «الاحتمالات» أو محاربتها.

12 الأمر مرتبط بالظروف (طريقة تفكير حوّار)

إذا كان لديك هذا التوجه في التفكير، فلن تكون أفكارك ومنطقك خطأ في أغلب الأحيان، لكنهما لن يفيداك. ولنقل على سبيل المثال إن الشمس ساطعة وإنك في إجازة من العمل لمدة يوم، وقد خططت لقضائه على الشاطئ، وإذا كنت ممن يعانون سوء التكيف، فإن أول شيء ستفعله هو التحقق من تنبؤات الطقس على المدى الطويل. وإذا كانت ثمة فرصة لهطول الأمطار– أية فرصة على الإطلاق– فإنك إما ستلغي رحلتك إلى الشاطئ وإما ستقضي أغلب وقتك في البحث عن الإشارات التي تنذر بقرب سقوط الأمطار. ومن يعانون سوء التكيف، مثل شخصية حوَّار (من أصدقاء الدبدوب ويني)، دائمًا ما يستغرقون في التفكير في أسوأ الاحتمالات، وعندما يفعلون ذلك كثيرًا ما يغفلون اللحظات الجميلة.

وهكذا، هذه هي المعتقدات السلبية التي واجهتها كثيرًا في عيادتي.. وتأتي

هذه المعتقدات جنبًا إلى جنب مع تدني احترام الذات والشعور بعدم الجدارة، ولا تساعد هذه الأفكار في شيء سوى المزيد من القلق، والتشاؤم، والاستياء - فهي لا تفيد على الإطلاق.

وإذا أدركت الآن أنك لا تعتقد في أي من هذه المعتقدات السلبية، فأنا على يقين من أنك سترغب في التخلص منها. ويُعد العلاج السلوكي المعرفي أكثر الطرق انتشارًا اليوم لمساعدتك على تنفيذ هذا الأمر؛ فهو منهج عملي منظم سيساعدك على تحديد معتقداتك السلبية، وتجريبها من خلال النقاش والجدال، ومن ثم نبذها بعد ذلك. وإذا كان هذا المنهج يناسبك فأقترح عليك أن تبحث عن معالج ماهر بطريقة المنهج السلوكي المعرفي، أو تراجع الكتب التي تتناول نفس الموضوع والتي ذكرت عناوينها في الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة أو تنفذ الخطوتين.

ولكن هذا المنهج المنظم لا يناسب كل الناس، ولا يشعر كل الناس بالراحة عندما يركزون في المقام الأول على نواحي الخطأ في طريقة اعتقادهم. وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص فربما تفضل البدء في ممارسة طرق إيجابية في التفكير على الفور.

عقلية أكثر إيجابية

عندما أعمل مع المرضى، أُفضل العمل على تكوين معتقداتهم ومواقفهم الإيجابية بدلًا من مهاجمة معتقداتهم ومواقفهم السلبية. ويبدو هدفي في أن أساعدهم على دفع معتقداتهم الإيجابية إلى الأمام وإعطاء الأولوية لها وأساعدهم على التفكير فيها بحيث لا تظهر أية فرصة للتفكير السلبي، كما أن هذه الطريقة أسهل من مقاومة المعتقدات السلبية؛ لأن التفكير الإيجابي مفيد للغاية. وستبدأ في الشعور بتحسن حياتك، وستتطلع إلى مستقبلك بمجرد أن تقبل المعتقدات الإيجابية وتركز عليها.

وأثناء كل جلسة من جلسات العلاج، أبحث أنا ومرضاي عن العبارات الإيجابية. وكلما عبروا عن أي شيء يعزز فكرة إيجابية موجودة بالفعل أو به

يتم البدء في تكوين فكرة جديدة، فإننا نلخص هذه التعبيرات في جملة أو عبارة واحدة. ويقوم المرضى ـ كنوع من الواجب المنزلي ـ بعمل نسخ من هذه العبارة ويضعونها حيث يمكنهم رؤيتها كثيرًا: على الثلاجات في المنزل، أو على شاشات أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم، أو في مقدمة دفاترهم. وستعمل هذه الرسائل التذكيرية المستمرة على أن يبدأ التفكير اليومي والتحديات الإيجابية في أن تحل محل المعتقدات السلبية المدمرة.

هل يبدو لك الأمر سهلًا لدرجة أنه لن يكون فعالًا؟ كل ما أستطيع قوله هو أنه نجح بطريقة فائقة مع مرضاي. ولأن هذا المنهج ليست له آثار جانبية ضارة على حد علمي، فلن تخسر أي شيء إذا جربته.

وقد طورت ما أسميته «التحديات» كجزء من هذه العملية، وستلاحظ أن بعضها يتحدى معتقدًا سلبيًا محددًا، بينما يتحدى البعض الآخر العديد من المعتقدات السلبية في وقت واحد. ولا تهتم كثيرًا بمعرفة المعتقد السلبي الذي سيحل محله كل تحدٍّ من التحديات؛ لأنني لا أريدك أن تفكر بهذه الطريقة، بل لا أريدك في الواقع أن تفكر في المعتقدات السلبية على الإطلاق.

التحديات

ولتنظر بتمعن إلى هذه التحديات، ثم اختر ما يناسبك منها، وقم بعمل عدة نسخ من كل تحدٍّ تختاره، وضع هذه النسخ في أماكن يمكنك أن تراها كثيرًا فيها. وعندئذ ستعرف أيضًا ما الذي يمكن للتفكير الإيجابي أن يقدمه ليمنحك القوة.

ا هناك دائمًا أكثر من احتمالين وسأبحث عن تلك الاحتمالات

يعد التفكير في القضايا المطلقة مثل الاعتقاد بأنه لا يتاح سوى حلين فقط لأية مشكلة ـ من الأمور المقيدة لأي تفكير إيجابي، وهذا النوع من التفكير يشبه رؤية العالم باللونين الأبيض والأسود فقط، بدلًا من تقدير الألوان والظلال العديدة التي توجد فيه.

ومن الطرق الجيدة للتخلص من هذه العادة أن تلعب لعبة «هل هناك شيء

آخر؟». ففي نهاية كل يوم، اكتب مناسبتين شعرت فيهما بالإحباط أو بالضيق، واسأل نفسك عن السبب الذي جعلك تشعر بهذا الشعور واكتب إجابتك، ثم قل لنفسك: «حسنًا، هذا احتمال. ولكن هل هناك شيء آخر ربما يكون قد جعلني أشعر بهذا الشعور؟» وواصل طرح هذا السؤال حتى تصل إلى الدرجة التي لا تتمكن معها من التوصل إلى أي احتمالات أخرى. وتُعرف هذه الطريقة أيضًا باسم «استثارة الأفكار».

وكن خياليًّا كما يحلو لك، ففي الواقع كلما جمحت تأملاتك زادت قدرتك على إثارة عقلك وتوسيع أفقك ليتوصل إلى احتمالات أخرى، وأصبحت أكثر إبداعًا.

2 يمكنني أن أختار أين أُركز انتباهي

ليس من الممكن أن تنتبه لكل شيء بدرجة واحدة من التركيز؛ لأنك تتلقى وابلًا من المثيرات باستمرار (كما سبق أن ذكرت في الفصل الأول تحت عنوان «الحمل الزائد من المعلومات»)، وستختار دائمًا الأشياء التي تود الاهتمام بها والأشياء التي ستتجاهلها.

وإذا ظللت تدرك هذه الحرية وتستثمرها فسيرفع هذا من روحك المعنوية. فعندما تود التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتك ستشعر بتحسن على الأرجح. وإذا شعرت بتحسن فستزداد قدرتك على ملاحظة الأشياء الإيجابية من حولك. وهذا السبب وحده كافٍ لتنتبه إلى جوانب حياتك الإيجابية.

وهناك أيضًا الكثير من الأشياء التي ستعود عليك إذا اخترت الجانب الإيجابي؛ فقد أوضحت الأبحاث أن الأشخاص السعداء الذين ينظرون إلى الحياة بشكل إيجابي، يعيشون لفترة أطول، ويتمتعون بفرص أفضل للشفاء من المرض والصدمة، إضافة لذلك يعتبرهم الآخرون أكثر جاذبية.

وبصفة عامة، إذا كنت تتوقع أنك ستتصرف بشكل سليم؛ فهذا هو ما ستفعله. وإذا كنت تتوقع أن تجد ما حولك باعثًا على السرور وممتعًا، فقد تجده كذلك. وبمعنى أبسط؛ ستحصل في كثير من الأحيان على ما تتوقعه.

ويعد الاحتفاظ بدفتر لتدون فيه الأحداث الإيجابية اليومية من الوسائل الرائعة للبدء في تغيير وجهة نظرك. ففي نهاية كل يوم، اكتب أسعد ثلاثة أحداث مررت بها في ذلك اليوم أو أكثر ثلاثة أحداث مفيدة، مهما بدت لك صغيرة. ومن المفيد أن تفعل ذلك قبل وقت النوم مباشرة، فبهذه الطريقة ستنهي يومك بوجهة نظر إيجابية.

وبعد مرور أسبوعين، وبالإضافة إلى تدوين تلك الأحداث الثلاثة، اكتب لحظة إيجابية واحدة تخطط للحصول عليها في اليوم التالي. وهذا يعني أنك الآن لن تركز فقط على الماضي القريب بل أيضًا على المستقبل القريب.

وبعد مُضي أسبوع آخر، أضف نقطة أخرى كل مساء، واكتب شيئًا واحدًا يمكن أن تدركه إدراكًا كاملًا في تلك اللحظة.

وواصل الاحتفاظ بهذا الدفتر إلى أن تصبح عادة.

3. إذا هدأت أولًا فسيصبح من السهل حل مشكلاتي

لا يتعايش المنطق والقلق أحدهما مع الآخر في هدوء. وإذا كنت مضغوطًا بشكل عام فسيكون من الصعب عليك أن تحل المشكلات بشكل فعال؛ ولذلك من المهم للغاية أن تتذكر تخصيص بعض الوقت كل يوم لتهدأ فيه وتطبق منهج التركيز على شيء إيجابي، وهذه الطريقة ستساعدك على زيادة قدرتك على التركيز. واجعل من عادتك أن تبدأ كل يوم وتنهيه بممارسة تمرين التنفس المنتظم 40 مرة، أو قضاء عشر دقائق كل يوم للتدريب على تنبيه الذهن، أو اليوجا، أو أي تمرين آخر خاص بالتركيز، واختتم التمرين بتذكير نفسك بإحدى التجارب المتعة.

4. كلمة «لابد» لا تعني بالضرورة أنني يجب أن أنفذ هذا الأمر

عندما تقول إنك «لابد» أن تفعل شيئًا ما، فإنك على الأرجح تتحدث عن الالتزام بمجموعة من المعتقدات المفروضة، وضرورة إسعاد شخص ما بدلًا من أن تسعد نفسك. ونادرًا ما ستشعر بالسعادة والحماس إذا قمت بعمل أي شيء

«لابد» أن تقوم به. أما من الناحية الأخرى، إذا كنت «تحب» القيام بشيء ما أو «ترغب» في القيام به، فمن المؤكد أنك ستستمتع بهذه التجربة، وستشعر بأنه اختيارك أنت، وستسهم التجربة في زيادة شعورك بالسعادة بصفة عامة.

وبالطبع سيكون هناك بعض المناسبات التي لا يمكن خلالها تفادي الأعمال التي «لابد» أن تقوم بها. فعلى سبيل المثال، إذا كان لديك كلبة فلابد أن تطعمها وتدربها حتى وإن كنت تشعر بعدم الرغبة في ذلك؛ لأنها تعتمد عليك تمامًا من أجل أن تحيا. ولكن حتى هنا توجد حرية، بمعنى أنك إذا قلت: «لابد أن أقدم الطعام للكلبة» فإنك لن تستمتع بهذا العمل، ولكن بدلًا من ذلك إذا قلت لنفسك: «أحيانًا يكون إطعام كلبتي شيئًا مزعجًا، ولكنها تكون ممتنة للغاية عندما أقدم لها الطعام، وهذا الأمر يجعلني دائمًا سعيدًا»، وعندئذ ستشعر أن مهمة إطعام الكلبة قرار يستحق المجهود الذي ستبذله؛ ولذلك فإن أفضل طريقة للتعامل مع الأمور التي «لابد» أن تقوم بها في حياتك هي أن تبدأ بسؤال نفسك: ما الأهداف التي تحاول تحقيقها أو من الشخص الذي تحاول إرضاءه. وهل هذا الإرضاء ضروري بالفعل؟ وإذا كانت الإجابة «لا» فحرر نفسك من هذا الالتزام، أما إذا كانت الإجابة «نعم» فأعد صياغة ما تقوله لنفسك بشأن هذه المهمة حتى يقل الإحساس بأنها واجب وتزداد الرغبة في تنفيذها.

5 يمكنني تحمل المسئولية ولكنني لست مضطرًا لتحمل الذنب

إن الشعوربالذنب شيء مدمر.. لماذا تقضي وقتك في الشعور بالندم على شيء حدث بالفعل؟ فإنك لن تستطيع استرجاع الزمن وتغيير هذا الشيء بأي حال من الأحوال.

وإذا ساءت الأمور وأُرتكبت أخطاء، فمن المهم أن تقبل تحمُّل نصيبك من المسئولية، ولكنك لن تكسب أي شيء إذا عاقبت نفسك على ما حدث؛ ولذلك فمن الأفضل أن تفكر فيما يمكنك القيام به لتحسن الأمور في الوقت الحاضر، ولتضمن أن النتيجة ستصبح أفضل في المرة القادمة إذا حدث موقف مشابه.

وفي المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تشعر بالذنب، اسأل نفسك بدلًا من ذلك:
ما الذي تستطيع القيام به لتحسن الموقف في المستقبل؟

6 لن أهتم بالجوائز، سأثني على نفسي لمجهودي

إذا كنت ترغب في زيادة فرصة شعورك بالرضا عن نفسك فركز على المجهود الذي تبذله بدلًا من الجوائز التي تحصل عليها. ومن المهم أن تتذكر أن النتيجة لا تعتمد فقط على مجهودك الشخصي ولكن أيضًا تعتمد على من يصدر الأحكام، وعلى الظروف التي تواجهها، وعلى من ينافسك، ويرجع ذلك إلى أن العديد من العوامل التي تحدد النتيجة لا تخضع لسيطرتك. وبالتالي تعلم أن تثني على نفسك لما يمكن أن تضمنه ـ مجهودك مثلًا ـ بدلًا من الثناء على نفسك لنتيجة هذا المجهود.

7 أفضل معيار لقياس التقدم هو مقارنة نفسي بنفسي

يشيع اعتقاد سلبي مفاده أن المرء ليس بنفس مستوى غيره من الأشخاص. وهذا الأمر يصدق على كل واحد منكم فيما يتعلق على الأقل بمهارة أو مقدرة واحدة يتمتع بها. وبدلًا من الشعور بالهزيمة بسبب هذه الحقيقة، فمن الأفضل عدم قضاء الكثير من الوقت في التفكير فيها.

ومن أكثر المناهج المعقولة المتبعة لتحسين مهاراتك وقدراتك هو أن تقارن أداءك الحالي بأدائك السابق، وإذا كان أداؤك الحالي بنفس جودة أدائك السابق أو أفضل منه، فلتُهنئ نفسك. ولكن إذا لم يكن أداؤك بنفس الجودة فستحتاج إلى إيجاد طرق لتحسن بها نفسك، وثقتك في معرفتك بأنك قادر على القيام بأفضل من هذا لأنك فعلت ذلك من قبل.

وبالطبع هناك مساحة تستطيع أن تقارن فيها أداءك بأداء غيرك، فنحن جميعًا نواجه المنافسة في الحياة اليومية؛ على الوظائف، وفي الامتحانات، وعلى الترقيات، لكنك إذا استطعت تقبل حقيقة أن بعض الأشخاص سيكونون دائمًا أفضل منك في بعض الأشياء، فعندئذ لن تثير الهزيمة لديك الأفكار السلبية بعد ذلك. وفي تلك الأوقات، يمكنك أن تستنتج بسهولة أنك لم تكن أفضل المؤهلين

لهذه الوظيفة، أو لم تكن مستعدًا بأفضل شكل للفوز في هذا السباق، أو غير ذلك. ولكن ما دمت تُحسن من نفسك فسيصبح لديك سبب وجيه لتفتخر بأدائك. وإذا لم تتحسن فإن لديك فرصة لتعلم شيء ما.

وتنطوي طريقة التفكير تلك على ميزة إضافية، فعندما تكف عن الرغبة في التفوق على الآخرين حتى ترضى عن نفسك، سيبدو الآخرون أقل تهديدًا لك، وستقل فرصة تكوين مواقف سلبية تجاههم، وسيبدو العالم من حولك مكانًا تتمتع فيه بدرجة أكبر من السعادة، بل يمكنك أن تشعر بالسعادة عندما يفوز الآخرون وهذا سيجعلهم يُعجبون بك أكثر.

8 التخيل سيساعدني على التفكير بشكل إيجابي

عندما تتخيل الحياة كما تريدها أن تكون، خاصة إذا فعلت ذلك وأنت مسترخٍ تمامًا، سيتقبل عقلك هذا التصور كأنه موجود بالفعل، أو على أقل تقدير كأنه أقرب ما يكون لذلك.

ويقدم التخيل توجيهًا واضحًا، ولكي تتمكن من تخيل حياتك بالشكل الذي تريده، يجب أن تعرف ما الذي تريده بالضبط. وهذا الأمر يبدو واضحًا، ولكن في كثير من الأحيان في حياتنا لا نتوقف عن الأنشطة التي نمارسها لبرهة حتى نحدد أهدافنا. ولا يثير الدهش أن الكثيرين منا يشعرون بالسخط باستمرار. فإذا لم تعرف غايتك، فكيف تعرف أنك وصلت؟

وفضلًا عن هذا، ستشعر على الأرجح بالنشاط والإيجابية إذا ملأت عقلك بكل ما ترغب في القيام به فعلًا، بدلًا من محاولة التخلص من الرسائل السلبية التي لا تريدها. والأساس المنطقي لهذا الأمر هو نفسه الخاص باستخدام معوقات التفكير للحد من القلق (راجع الفصل الثالث)، وتعني محاولة التخلص من الأشياء التي لا تريدها أنك منتبه لهذه الأشياء. وما تفعله في الواقع هو أنك تعطي الأفكار السلبية القوة والفخر؛ لأنها احتلت مكانًا داخل عقلك. وبدلًا من ذلك، فإن الشيء الأكثر فعالية بالنسبة لك هو أن تملأ عقلك بما تريده بالفعل وألا تعطي أية فرصة للأفكار السلبية.

ومن الضروري أن تخطط للمستقبل إذا كنت ترغب في استخدام التخيل الإيجابي. ولأن هذه الطريقة فعالة للغاية فلابد أن تتأكد من أنك على أتم استعداد وأنك في أفضل حالة تقبل ممكنة؛ حتى يساعدك ما تتخيله تمامًا.. ولكي تنفذ هذه الخطوة اتبع الخطوات التالية:

1 ابدأ بتعلم كيف تضع نفسك في أعلى حالات التقبل عن طريق الاستعانة بتمرين الاسترخاء المتدرج الذي وصفته في الفصل الثالث، ومارس هذا التمرين حتى تشعر بأنك قادر على الاسترخاء بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

2 بعد ذلك، اختر معتقدًا سلبيًا ترغب في التخلص منه؛ فقد تعتقد بأنه لا أحد يود التعرف إليك، أو ليس هناك من يهتم بك، ثم اختر موقفًا محددًا ويُفضل أن يكون شيئًا سيحدث قريبًا، مثل حفلة دُعيت إليها أو نزهة مع زملاء العمل وافقت على الذهاب إليها. (لاحظ أننا محددون للغاية. وعلى الرغم من أن هذه المناسبة الخاصة لا تتناول جميع المشاعر السلبية التي ربما تكون لديك عن نفسك، فمن الضروري أن تبدأ بشيء محدد؛ لأن التخيل يعمل على أشياء محددة. وبمجرد أن تتخيل مثالًا واحدًا فقط يدعم معتقدك السلبي وتتحداه، سيضعف هذا المعتقد بالكامل. وعادة ما يكفي مثالان أو ثلاثة لإضعاف قوته تمامًا).

3 أنت على استعداد الآن للاستعانة بطريقة التخيل. ابحث عن مكان هادئ ومريح. وأغلق هواتفك واطلب ألا يزعجك أحد لمدة تصل من عشر إلى عشرين دقيقة. وابدأ بممارسة التنفس المنتظم لمدة 40 مرة واسترخِ استرخاءً عميقًا. وبمجرد أن تسترخي تمامًا، تخيل نفسك ذاهبًا لهذه الحفلة مرتديًا ملابسَ أنيقة، ومبتسمًا وهادئًا، وتنظر حولك في المكان تحسبًا لمقابلة شخص يهمك.

4 تلاحظ الآن شخصًا ينظر إلى طريقتك، وتخيل نفسك تنظر إليه في المقابل. وابتسم وانظر لهذا الشخص الغريب وهو يقترب منك. واسأله سؤالًا بشكل ودي (يجب أن تفكر في هذا السؤال قبل أن تسترخي؛ حتى تستطيع أن

تتخيل شيئًا محددًا). وانظر إليه عندما يبدأ في إخبارك عن كيفية معرفته بالمضيف أو عن سبب حضوره الحفلة الليلة. ولست في حاجة لأن تتخيل المحادثة كلها، فقط تذكر جملة افتتاحية جيدة أو جملتين. وما يجب عليك القيام به بعد التحية هو أن تحتفظ بصورتيكما وأنتما تتحدثان معًا بسعادة. ومن المهم أن تتخيل نفسك وأنت تبدي اهتمامًا حقيقيًّا بالشخص الذي تتحدث معه مهما يكن؛ لأن الحكم على شخص ما بأنه أكثر جاذبية من وجهة نظر شخص آخر يرجع إلى إظهار اهتمام حقيقي به.

5 يمكنك الآن الاستعانة بطريقة اختفاء الصورة تدريجيًّا: «ثبت» صورتيكما وأنتما تتحدثان معًا في هدوء وارتياح، وابتعد عنها بعقلك كأنك تشاهد فيلمًا يختفي فيه المشهد تدريجيًّا استعدادًا لظهور مشهد آخر بعد ذلك.

6 دع المشهد التالي يتكون الآن: تخيل أنه قد مضى بعض الوقت وأنك مازلت في الحفلة ترى نفسك تتبادل الحديث مع مجموعة صغيرة، ربما مع ثلاثة أو أربعة أشخاص، وتضحكون وتتحدثون وتستمتعون جميعًا بوقتكم بشكل عام، ثم ينظر أحد الأشخاص لساعته ويقول إنه يجب أن يرحل. لكنه أولًا ينظر إليك ويقول إنه يرغب في رؤيتك مرة أخرى ويسألك إن كان بإمكانه الحصول على رقم هاتفك، ثم تخيل أنكم أنتم الأربعة تتبادلون الأرقام، ويعانق بعضكم بعضًا أو تسّلمون على بعضكم بحرارة، ثم تغادرون الحفلة. وأخيرًا، تخيل نفسك عائدًا للمنزل تبتسم بسعادة وأنت تفكر في هذه الأمسية الرائعة.

7 خطط لممارسة هذا المشهد الخاص بك على الأقل ثلاث مرات، بل خمس مرات سيكون أفضل، قبل أن يحدث بالفعل أو قبل أن تجربه في حياتك اليومية. وأخيرًا، قبل أن تواجه أحد مواقف الحياة الحقيقية، مارس بعض تمرينات التنفس المنتظم.

لقد أعطيتك هذا المثال بالتفصيل الشديد حتى ترى إلى أي مدى يجب أن تكون دقيقًا لتنجح طريقة التخيل معك، ويجب أن يكون هذا المثال واقعيًّا، ويُفضل أن

بمثل فرصة ستقع فعلًا عما قريب. ويجب أن تذكر التفاصيل وتكون دقيقًا بقدر ما تستطيع. وخلال عملية التخيل ستتعلم دون أدنى شك الكثير من الأشياء التي سيكون لها فائدة عندما يحين وقت الحدث الحقيقي. وفي مثالنا، يجب أن تفكر في بعض الطرق المحددة التي يمكنك استخدامها لتقدم نفسك لشخص غريب. وعند القيام بهذا الأمر، ستذكر نفسك بأهمية إظهار اهتمام حقيقي بالآخرين، وبأهمية طرح أسئلة، وضرورة الإنصات باهتمام.

ويمكن لطريقة التخيل أن تستبدل ـ بشكل منظم ـ أفكارًا مناسبة وأكثر إيجابية بمعتقداتك السلبية. وإضافة إلى ذلك، تنطوي هذه الطريقة على مهارات تعلم ستجدها مفيدة في مواقف الحياة الحقيقية، كما تجدها ممتعة؛ لأنها تسمح لك بالاستعانة بخيالك والتفكير بإيجابية في مستقبلك.

ومن المهم بمكان أن تتذكر أنك لم تولد بهذه المعتقدات السلبية التي تعتنقها الآن؛ فقد تعلمت كل معتقد من هذه المعتقدات، والشيء الوحيد الذي يجعلها سارية المفعول هو إيمانك بها. فلماذا تستمر في دعم شيء يجعلك تعِسًا ويمنعك عن تحقيق ما تريد؟

وتذكر أيضًا أن التخيل يستطيع أن يساعدك دائمًا على تحسين موقفك، وإذا سارت الأمور على ما يرام فستكون قد تقدمت خطوة أخرى في طريق إثبات عدم صحة أحد المعتقدات السلبية. وإذا لم تسر الأمور كما كنت تتمنى، تستطيع أن تستعرض الموقف في ذهنك وتثبت الصورة عند اللحظة التي بدأت الأمور تسوء فيها، وتستطيع بعد ذلك أن تعيد تكوين المشهد في عقلك، وهذه المرة يمكنك أن تتأكد من أن الأمور تسير على ما يرام، كما ستتمكن من أن تقول لنفسك ما الذي يجب أن تقوم به بشكل مختلف في المرة القادمة.

وسيقوم هذا التمرين المنظم الذي يهدف إلى زيادة مهاراتك وتقويتها ـ بإضعاف أي معتقدات سلبية ربما لاتزال لديك عما تستطيع تعلمه وما يمكنك القيام به.

9 أنا واثق بنفسي (التحدث أمام المرآة)

إننا ننتبه للصوت النابع من داخلنا، وتستطيع أن تستخدم هذه الحقيقة لتحصل على أكبر استفادة أثناء تدربك على التفكير بشكل إيجابي. فكثير من الكُتاب التحفيزيين مثل كلود بريستول، والأطباء النفسيين الذين يستعينون بطريقة العلاج السلوكي المعرفي مثل ألبرت إيليس (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة، لتعرف المزيد عن كتاب كل منهما) ـ يشجعون استخدام طريقة التحدث مع النفس ـ أو بمعنى أدق.هنا: التحدث أمام المرآة.

ويمكنك أن تستعين بهذه الطريقة في المرة القادمة التي ترغب فيها في إقناع نفسك- أو أي شخص آخر- بقيمتك. وفكرة التدريب على إلقاء الخطب بهذه الطريقة ليست جديدة؛ فقد قيل إن وينستون تشرشل وهو واحد فقط من بين العديد من الخطباء المشهورين الذين كانوا يتدربون على إلقاء خطبهم أمام المرآة قبل إلقائها على مسامع الآخرين. وتستطيع أن تستعين بهذه الطريقة لتنمي بلاغتك في المقابلات الشخصية للتوظيف، أو لتساعدك على الحصول على مكان في الجامعة، أو لتزيد من قدرتك على إقناع أحد الأشخاص بدعمك في مشروع تجاري، أو لتعزز احترام ذاتك بصفة عامة.

وقبل أن يحين موعد الحدث الحقيقي بحوالي أسبوع، ابدأ في تنظيم شئونك الخاصة ـ اكتب كل ما تتمنى قوله كلمة كلمة إذا توافر لديك الوقت الكافي لتقوله، وإذا كنت تشعر بالهدوء تمامًا. يمكنك أن تتخيل ـ إذا استطعت ـ أي موضوعات قد يثيرها الآخرون واكتب أيضًا ردك على هذه الموضوعات، ثم لخص «حديثك» على ورقة.. والآن لقد أصبحت مستعدًا لتبدأ التمرين.

قف كل يوم، لمدة ثلاثة أيام على الأقل، أمام مرآة كبيرة وانظر لنفسك مباشرة. واذكر بوضوح ما الذي تريد قوله بالضبط عندما تأتي اللحظة الحقيقية. ويمكنك الاحتفاظ بملاحظات جانبًا والنظر إليها كلما لزم الأمر إذا كنت تريد ذلك. وإذا لم تكن متأكدًا مما سيتم سؤالك عنه في المقابلة الفعلية أو في أي مكان آخر، عندئذ يمكنك الاستفادة بالوقت الذي قضيته أمام المرآة لتدرب نفسك على إجراء محادثة عادية..

قف أمام المرآة وقل شيئًا مثل: «سأقوم بعمل رائع في هذه المقابلة. وسأتكلم بوضوح، وسأجيب عن جميع الأسئلة بكل ثقة. وأنا متأكد من أنني سأبذل قصارى جهدي»، أو جرب هذا: «أنا متأكد من أنني سأقنع فلانًا بأنها فكرة رائعة. فأنا أعلم أنها كذلك، وأريد فعلًا أن يعرفها الجميع».

ستشعر في البداية بأنك مُضحك بالتأكيد، فهذا ما يحدث مع الجميع. ولا بأس من الضحك، ففي الواقع الضحك عبارة عن طريقة ممتازة لمحو التوتر. ولكن بعد ذلك اهتم بالتمرين الجاد؛ لأن نتيجته رائعة بالفعل. وطوال الفترة التي تتمرن فيها على شيء بهذه الإيجابية، سيمتلئ عقلك بإيحاءات إيجابية وستستبعد أية أفكار سلبية.

وبعد ذلك ـ بإيجاز ـ عندما تستعين بطريقة التحدث أمام المرآة، استخدم هذه الخطوط الإرشادية:

- اكتب ما ستقوله، كلمة كلمة، قبل أن تبدأ في التمرين أمام المرآة. وستبدو بهذه الطريقة متمكنًا وواثقًا بنفسك.
- انظر لنفسك مباشرة عندما تتحدث؛ فنظرة العين المباشرة تشجعك على أن تنتبه تمامًا لما تقوله.
- قم بصياغة جملك بشكل إيجابي دائمًا، فقل على سبيل المثال: «سأتحدث بوضوح» بدلًا من: «يجب ألا أتلعثم».
- كن محددًا بقدر الإمكان، فمثلًا من الأجدر أن تقول: «سأكمل أول مهمتين في قائمتي اليوم» بدلًا من أن تقول: «سأعمل جاهدًا».

واستمتع بهذه الطريقة؛ فهي فرصة لتضع نفسك في أفضل صورة ممكنة، كما أنها ممتعة أيضًا.

10 ماذا سأقول لأعز صديق لي عما حدث؟

من المثير للاهتمام أن نلاحظ أن أغلبنا يصدر أحكامًا بقسوة إذا كان الأمر يتعلق بنا ولكننا طيبون وكرماء إذا كان الأمر له علاقة بأصدقائنا. فإذا أصبت أذى أو ارتكبت خطأ ما، ربما تتساءل كيف كنت أخرق لهذه الدرجة. أما إذا

ارتكب أحد أصدقائك خطأ ما فإنك على الأرجح ستسامحه، وإذا أصيب بأذى فستمد له يد العون. فلماذا المعيار المزدوج؟ فالقسوة على نفسك لن تساعدك، أو تشجعك، أو تحفزك.

وفي المرة القادمة، عندما تسوء الأمور معك، أو عندما ترتكب خطأ ما، أوقف نفسك بمجرد أن تدرك أنك تنتقد ذاتك. وبدلًا من ذلك، اسأل نفسك كيف كنت ستتصرف إذا حدث هذا الأمر مع أعز أصدقائك. وما التفسيرات التي كنت ستقدمها؟ وما الأسئلة التي كنت ستطرحها لتساعده على أن يشعر بحال أفضل، أو لتجعله يتعلم شيئًا مما حدث؟ واتبع نفس المنهج مع نفسك.

11 لن أخاف من طلب المساعدة عندما أحتاج إليها

من الصعب أن تعرف أين تضع الخط الفاصل بين محاولة التغلب على مخاوفك وقلقك بنفسك والحصول على المساعدة من أحد المتخصصين. وبالطبع من الأفضل أن تحصل دائمًا على مساعدة مهنية، أو على الأقل نصيحة؛ لأنها أسرع كما أنك ستزداد شعورًا بالأمان إذا تركت أحد الخبراء يقول لك ماذا تفعل.

ولكن المساعدة المهنية يمكن أن تكون غالية الثمن، أو قد تضطر للانتظار فترة طويلة لتحصل على ما تحتاج، أو كليهما معًا. وفي الواقع، وعلى الرغم من أن اطلاعك على أفضل طريقة لتبدأ بها في حل إحدى المشكلات أمر أسرع وأكثر ثقة، فإنك لن تشعر بنفس الرضا الذي ستشعر به عندما تكتشف هذه الطريقة بنفسك.

ومع ذلك، هناك بعض المواقف التي يُعتبر البحث فيها عن مساعدة من الحكمة. فإذا كانت همومك أو مخاوفك تقتحم حياتك بشدة لدرجة تمنعك من مواصلة حياتك اليومية، أو إذا شعرت في أي وقت من الأوقات باليأس الشديد لدرجة أنك تعتقد بأن الحياة لا تستحق العيش، أو إذا كنت تعاني حالة اكتئاب إكلينيكي (إذا لم تكن واثقًا فاذهب للممارس العام)، فإنني أنصحك بشدة أن تبحث عن مساعدة مهنية، ولتتحدث مع الممارس العام؛ لأن بإمكانه مساعدتك على تحديد أفضل منهج لك.

دراسة حالة «مارتـــن»

عندما كان مارتن في الخمسين من عمره، أحالته إلى الطبيبة النفسية التي ساعدته في التغلب على الاكتئاب الحاد الذي كان يعانيه. وكان مارتن يعيش بمفرده، ويعمل مستشارًا في مجال تكنولوجيا المعلومات طوال السنوات الخمس عشرة الماضية، وعمل قبل ذلك مهندس كهرباء.

وكان مارتن طفلًا وحيدًا، وقد قيل لوالديه إنهما لن يستطيعا الإنجاب؛ ولذلك أصيبت والدته بالدهش والبهجة عندما اكتشفت أنها حامل فيه عندما كانت في الثانية والأربعين من عمرها. وقد نشأ، مغمورًا بالحب، في قرية نائية إلى حد ما حيث كان يذهب لمدرسة القرية المحلية. وأخبرني أنه لم يكن هناك الكثير من الأطفال في المدرسة، ولكن كان لديه من بين هؤلاء الأطفال أصدقاء لايزال يتواصل معهم بين الحين والآخر، وذهب مارتن بعد المدرسة لدراسة الهندسة والتجارة بالجامعة.

وقد قال مارتن لي إنه كان يستمتع دائمًا بعمله، كما كان يستمتع بالطعام الشهي والخمر، وقبل أن يصاب بالاكتئاب كان يجتمع مع أصدقائه بانتظام، وينظم الخروج معهم إلى العديد من المطاعم، على الرغم من قوله بأنه كان يشعر في كثير من الأحيان بأنه غريب بينهم لأنه لم يكن مرتبطًا، فلم يسبق له الزواج ولم يُنشئ قطُّ علاقة تتسم بالجدية.

وتوفي والده عندما كان مارتن في العشرين من عمره وكان يقضي معظم وقت فراغه خلال الأعوام الثمانية والعشرين الماضية في رعاية والدته التي كانت تزداد ضعفًا يومًا بعد يوم، وكثيرًا ما كان يضطر لإلغاء خططه في اللحظة الأخيرة إذا احتاجته. وتعهد والدته بالرعاية خلال الفترة الأخيرة من مرضها وكان بجوار فراشها عندما توفيت.

وقد أصيب مارتن بالاكتئاب الحاد بعد وفاتها مباشرة، منذ عامين. وخلال مرحلة اكتئابه، أصبح مقتنعًا بأن الحياة قد فاتته، وأنه قد كبر في السن لدرجة أنه لن تنظر إليه أية امرأة على أنه رجل جذاب يمكن أن يكون شريك حياة لها، وافترض أيضًا أن أغلب الناس لديهم شركاء بالفعل، وكان الممارس العام المتابع

لحالته قد أحاله إلى الطبيبة النفسية الاستشارية المحلية التي أعطته مضادات الاكتئاب وساندته أثناء عودته للعمل تدريجيًا. وبمجرد أن استأنف العمل، اقترحت عليه أن يجرب طريقة العلاج السلوكي المعرفي ليتعامل مع معتقداته السلبية.

وبعد عودة مارتن لعمله في الوقت الحاضر ونجاح الدواء المضاد للاكتئاب في المساعدة على استقرار حالته، أضحى ينام بشكل أفضل وشعر بأنه أفضل حالًا نوعًا ما. ولكن عندما قابلته للمرة الأولى، أخبرني بأنه مقتنع «بعدم وجود شيء يتطلع إليه لأنه كبر بدرجة تمنعه من بدء حياة جديدة الآن». وقال إنه غير متأكد من معنى «الحصول على حياة جديدة»، رغم أنه كان يرغب في الحصول على حياة اجتماعية أكثر نشاطًا، ويريد أن يصبح رشيقًا وتزداد لياقته. وأخبرني أنه يشعر بأنه كبير في السن والحجم ولن تُعجب به أية امرأة ، على الرغم من أنه يرغب بشدة في الالتقاء بشريكة حياته.

وقد وافق، ولكن على مضض، على أن يبدأ في اختبار مدى صحة اعتقاده بأن الوقت قد تأخر كثيرًا على البدء في إقامة حياة اجتماعية. وأخبرني أن جميع أصدقائه لديهم أزواج وعائلات بالفعل، وأنه الوحيد الذي يعيش بمفرده. وأخبرني أيضًا أن الذين يعرفهم لم يرغبوا فعلًا في وجود شخص منطوٍ في حياتهم. وكواجب منزلي، وافق على كتابة قائمة بأسماء أصدقائه وزملائه ووصف زوجاتهم. كما وافق على تجميع قائمة بها أحدث النزهات الاجتماعية التي ذهب إليها، ومتى حدثت، ومن كان بصحبته.

وعندما جاء مارتن لزيارتي في المرة التالية، أخبرني أنه أصيب بالدهش عندما وجد أنه من بين 12 شخصًا معه في العمل، هناك اثنان مطلقان وواحد مثله غير مرتبط، كما أنه نسي أن أحد أصدقائه القدامى منذ أيام المدرسة مُطلق. وتذكر أنه على الرغم من عدم خروجه منذ وفاة والدته، فإنه بدأ يسترجع كيف كان يستمتع بالخروج مع أصدقائه بانتظام قبل وفاتها، وأنهم كانوا كثيرًا ما يقولون له إنه منظم بشكل رائع. وأصبح الآن أقل اعتراضًا على الموافقة على التقرب من بعض أصدقائه بهدف الذهاب إلى أحد المطاعم في ليلة من الليالي قريبًا.

وعاد بعد ثلاثة أسابيع بتفكير أكثر إيجابية، وكان قد سأل اثنين من أصدقائه إن كانا يرغبان في الذهاب إلى أحد المطاعم، وقد وافقا وهما سعيدان. وفي الواقع، قال مارتن إنه كان هناك زميل آخر قد سمعهم يناقشون هذه الفكرة وسألهم إن كان بإمكانه الذهاب معهم أيضًا. وهذا أسعده للغاية. واستمتع بالخروج في تلك الليلة، وقد نظم هو وأصدقاؤه بالفعل ليلة أخرى ليخرجوا فيها.

ومع ذلك، ازداد اعتقاد مارتن بأنه لن يقابل أي شخص جديد قد يستمتع بصحبته، خاصة إذا كانت امرأة. وأخبرني أنه واثق من أنه سيُرفض لكونه «مسنًّا وبدينًا». وكواجب منزلي للمرة القادمة، وافق على معرفة كم يبلغ وزنه الزائد وما الذي يمكن أن يفعله حيال ذلك. وقد وافق على أن يحدد موعدًا مع الممارس العام ليقوم بعمل فحص طبي.

وعندما التقينا في المرة التالية، أخبرني مارتن بما عرفه؛ فقد قال له الممارس العام إنه يحتاج لفقد ستة كيلوجرامات وأنه بحاجة إلى ممارسة المزيد من تمرينات اللياقة البدنية. ولم يشعر مارتن بأن لديه الإرادة لإنقاص وزنه بنفسه؛ ولذلك قرر الانضمام إلى شركة *Weight Watchers* المحلية لإنقاص الوزن. فقد التحق بها في الماضي، وأخبرني أنها ساعدته على أن يصل لأهدافه بسرعة. وعلق مارتن قائلًا إن هناك ميزة أخرى في الانضمام إلى مجموعة جديدة وهي أنه قد يقابل أشخاصًا جددًا.

وقد تقابلنا خمس مرات حتى الآن، وأضحى مارتن يشعر بالمزيد من التفاؤل. فقد تخلى عن اعتقاده بأن الجميع لديهم حياة أسرية وأنه لن يستطيع أن يستمتع بالحياة إلا إذا كان لديه زوجة، وبدأ يفكر مليًّا في الطرق التي يمكن أن يُمتع بها نفسه، ولم يعد مقتنعًا بضرورة وجود شريك ليصبح شخصًا مقبولًا.

ولكن عندما يحل على مارتن الليل تراه يجد صعوبة في تجاهل اعتقاده بأنه شخص غير جذاب، وهو متشبث بهذا الاعتقاد بقوة. واستنتجنا أنه من الأفضل أن يملأ وقته بأفكار أخرى، بدلًا من اعتراضه على صورته الذاتية السلبية بشكل مباشر.

وكان مارتن مهتمًا منذ فترة طويلة بالتأمل، وقد سمع أن هناك فصولًا لممارسته في قرية مجاورة؛ ولذلك قرر أن يسجل نفسه فيها بمجرد أن يبدأ الفصل الجديد، ووجد أن ممارسة التأمل جعلته يهدأ بشكل كبير، كما أن التأمل منع الأفكار السلبية من أن تستحوذ عليه ليلًا، وهو الوقت الذي يشعر فيه بأقصى درجات الوحدة والضعف.

وفي جلستنا التالية، تحدثنا عن اقتناع مارتن بأنه لابد أن ينقص وزنه قبل أن يهتم به أي أحد، ووصفت له تجربة حكم فيها الرجال على المرأة بأنها جميلة لأنها ببساطة أظهرت اهتمامًا بهم، وهذا الأمر أثار اهتمامه. وتدربنا على أنواع الأسئلة التي يمكنه أن يسألها لامرأة التقاها للتو ليشجعها على أن تتحدث عن نفسها. وكان يساوره الشك، لكنه وافق على تجريب هذا الأمر في *Weight Watchers*.

وقد حضر مارتن الجلسة التالية وكله حماس، وأخبرني أنه تقرب إلى امرأة كان معجبًا بها في *Weight Watchers* وطرح عليها بعض الأسئلة التي جعلتها تتحدث عن نفسها. وفي النهاية، ظلا يتحدثان معًا لمدة ساعة تقريبًا بعد نهاية الاجتماع، سألته إن كانا يستطيعان اللقاء مرة أخرى والذهاب لتناول القهوة قريبًا. وشعر مارتن بأنه مسرور للغاية، وقال إنه مستعد الآن للاعتراف بأن إظهار بعض الاهتمام الحقيقي بالآخرين قد يكون له، على الأقل، نفس أهمية المظهر الحسن عندما يتعلق الأمر بلقاء الناس.

كيف ينطبق هذا الأمر عليك؟

كما ترى من خلال التقدم الذي حققه مارتن، يكون الوصول أحيانًا إلى أفضل طريقة لتبني عقلية أكثر إيجابية أمرًا يتطلب براعة وحذرًا. وكما سبق أن قلت، فإن أسهل وأكثر طريقة فعالة هي تبني طرق تفكير أكثر إيجابية، وذلك عن طريق التركيز على التحديات بدلًا من التشبث بالآراء الانهزامية التي تعتنقها.

ومع ذلك، ستكون هناك أوقات تتناقض فيها معتقداتك السلبية الراسخة بشكل مباشر مع تحدٍّ واحد أو أكثر. وكلما حدث هذا الأمر كان من الواجب عليك أن

تفكر في طرق تختبر بها معتقداتك السلبية. ففي حالة مارتن ـ على سبيل المثال ـ يُعد إحصاؤه عدد الأشخاص العُزاب من بين أصدقائه بالفعل نقطة بداية حقيقية، ورأى مارتن أنه على الرغم من وجوده بين الأقلية، فهو بالتأكيد ليس بمفرده، كما أن النظر إلى الأمور من منظور جديد جعله يتذكر أيضًا أنه كان يُثنى عليه كثيرًا بسبب قدرته على تنظيم الأحداث الاجتماعية، وأدرك أن وضعه باعتباره شخصًا أعزب له جانب إيجابي في الواقع؛ إذ كان لديه الوقت والفرص لعمل ترتيبات تجعل أصدقاءه يجتمعون.

وإذا أردت أن تتأكد من صحة أي معتقد من معتقداتك، فإن أفضل طريقة لتقرر كيف تقوم بهذا الأمر هي أن تستخدم شكلًا مختلفًا من أشكال «اختبار الصديق». ويُقصد به أن تسأل نفسك ما الذي كنت ستقترحه على أحد أصدقائك إذا كان لديه معتقد لا يسبب له سوى التعاسة. وبمجرد أن تتكون لديك الحقائق، سترغب إما في نسيان هذا المعتقد وإما في إعادة صياغته حتى يصبح أدق، وربما يشجعك بشكل أساسي على التفكير في بعض الأشياء التي تستمتع بها حقًّا ومن ثم تُنفذها.

6

عـــدم الرضـــا

«ففي قطر الندى الذي يبلل دقائق الأشياء، يطالع القلب صباحه وينتعش».

«رواية النبي»
لجبران خليل جبران

يبدو سايمون من مظهره أنه يمتلك كل شيء، وكان هو الأخ الأكبر لشقيق بصغره، واشترك في فريق الرياضة وعزف مع فرقة الجاز في المدرسة، وقد كان من المتفوقين وتم قبوله في أول جامعة اختارها حيث درس القانون واستمتع بحياة اجتماعية طيبة. وبعد التخرج في الجامعة، لم يجد أية صعوبة في العثور على وظيفة، ففي سن 29 أصبح شريكًا في شركة للمحامين كان يعمل بها، وكان أصغر شخص سنًّا يتم عرض هذا المنصب عليه، وكان لديه العديد من الصديقات، على الرغم من عدم جدية أية علاقة من هذه العلاقات، وكان يخرج للنزهة مع زملائه أو أصدقائه من النادي الرياضي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. ومع ذلك، وبُعيد عيد ميلاده الثلاثين، أُصيب باكتئاب حاد فجأة. فلماذا؟

قال سايمون: «كنت أعتقد أنني حققت كل شيء أردته. والآن لا أكف عن التفكير، هل هذا كل شيء؟ هل هذا كل ما في الأمر؟ ما الهدف من كل ذلك؟».

وللأسف سايمون ليس الوحيد. فكما سبق أن وصفت في الفصل الأول، تحت عنوان «الخلط بين الرغبة والاحتياج»، فبسبب الضغط المتواصل من الإعلانات، فقدنا القدرة على التفريق بين ما نحتاجه بالفعل وما نرغب فيه. وقد أظهرت إحدى الإحصائيات الحديثة أننا نشعر الآن بسعادة أقل من أي وقت مضى، وهذا صحيح خاصة بالنسبة لمن تقع أعمارهم بين الثلاثين والأربعين. فمن الناحية المادية، يبدو أننا نمتلك كل شيء، ولكن ظاهريًا لا نشعر بذلك، فلماذا؟ هل أصبح تركيزنا اليوم على الارتقاء بالنفس، واكتساب الأشياء، وتحقيق الأهداف ليس بهذه الروعة؟ لا أعتقد ذلك على الإطلاق.

فقصص التعاسة والفراغ التي أسمعها في عيادتي، من أشخاص جد واعدين، تنبئني بأن هناك شيئًا ما خطأ إلى حد بعيد. ويبدو لي أن هناك مجموعة من الخرافات التي نلقي عليها مسئولية الإحساس السائد باليأس والوحدة. وسأصف كل خرافة من هذه الخرافات، ثم سأقترح تعديلًا يمكن أن يؤدي إلى إتاحة فرصة أفضل للوصول إلى الرضا.

وإذا أردت، يمكنك أن تكتب كل تعديل من هذه التعديلات على قصاصات من الورق وتضع هذه القصاصات بشكل منظم في جميع أنحاء منزلك. ويمكنك أيضًا أن تنسخها على جهاز الكمبيوتر الخاص بك وعلى هاتفك المحمول. وبهذه الطريقة، سيتم تذكيرك بها بشكل منتظم. وهذا هو نفس المنهج الذي اتبعناه في الفصل الخامس (مع التحديات) لمساعدتك على التخلص من معتقداتك السلبية. ولكن إذا كنت تفضل منهجًا أكثر تنظيمًا، فربما ترغب في تجريب بعض الاقتراحات العملية التي كتبتها في كل قسم. وهي مجرد عينة من الاحتمالات العديدة، ولكن أتمنى أن تثير أفكارًا خاصة بك. وتهدف الاقتراحات إلى مساعدتك على العيش بطريقة أكثر انسجامًا مع التعديلات- طريقة عيش أكثر إيجابية بها أكبر قدر من الرضا.

الخرافات السبع الحديثة

ستجد فيما يلي الخرافات السبع الحديثة من وجهة نظري، بالإضافة إلى التعديلات البناءة التي ستساعدك:

الخرافة الأولى: يجب أن يكون لحياتي معنى

يحب الكثير منا الاسترخاء مع رواية ممتعة، ولكن لا يرون أن السير الذاتية ممتعة بنفس الدرجة، فلماذا يا ترى هذا التصور؟ إن السبب في ذلك، كما أقر أغلب الكُتاب عن طيب خاطر، يرجع إلى أن إيجاد شخصيات لحياتها معنى يُعد أسهل من محاولة استخلاص معنى من حياة شخصيات حقيقية، وهذا يظهر بوضوح في الكتابة.

وسبب حبنا الشديد للروايات هو أن جزءًا كبيرًا من مخنا مخصص لاستخراج المعنى من الأشياء، وهذه هي إحدى صفات آلية البقاء لدى جميع الثدييات العليا؛ فهذا هو ما يجعلنا نتكيف عندما تتغير الظروف، وننجو عندما تحدث أمور غير متوقعة ورهيبة، وحاجتنا للفهم يعد أمرًا ضروريًا، وفي كثير من الأحيان نشعر بعدم الأمان حتى نفهم ما يحدث.

ولكن عندما يتعلق الأمر بحياتك اليومية والتنبؤ بما سيحدث، فإن هناك مقايضة؛ فكلما زاد التنبؤ بما سيحدث في حياتك، أضحت حياتك أكثر مللًا، وتقييدًا، وصرامةً. وسيكون هناك مساحة صغيرة للإثارة، أو الاكتشاف، أو الابتكار في الحياة التي يمكن التنبؤ بها تمامًا.

ومع ذلك، عندما تصبح معظم أجزاء لغز الصور المقطعة في مكانها، وهذا يعني عندما توشك حياتك على الانتهاء، سيكون هناك فرصة حقيقية لاستخراج المعنى من حياتك؛ ولهذا السبب تزداد قوة الحاجة إلى الاستغراق في الذكريات كلما كبرنا في السن. وفي هذا الوقت تزداد فرص استخراج المعنى من حياتنا. ويريد أغلبنا أن يطمئنوا على أن حيواتهم سلكت نمطًا له معنى، وأن هناك سببًا لوجودهم؛ ولذلك على الرغم من رؤيتك للسبب الذي يجعل هذه الخرافة في منتهى القوة، أتمنى ألا تجعلها سمة رئيسية من سمات حياتك. فإذا حدث ذلك فستفقد الكثير من فرص الإثارة والتحدي؛ ولذا دعنا نعدل الخرافة الأولى.

يجب ألا يكون لحياتي معنى في الوقت الحالي

الاقتـراحـــات

ركز على الأشياء الصغيـرة

حدد لنفسك هدفًا يتلخص في تحقيق إنجاز واحد كل يوم؛ تحقيق شيء صغير تتأكد من أنك ستنهيه، ويُفضل لو كان شيئًا تستطيع أن ترى نتيجته بسهولة (مثل زرع نبات منزلي في وعاء، أو تثبيت زر قميص)، أو شيئًا يسعد شخصًا آخر (مثل الاتصال بصديق، أو تذكر عيد ميلاد أحدهم بإرسال بطاقة تهنئة له)؛ فالمهام الصغيرة مُرضية.. ولأنك تستطيع أن تنهيها، ستشعر أنك تحقق شيئًا ما، وللأشياء الصغيرة طريقة في الترابط مع بعضها بحيث تصبح أشياء أكبر، وتقدم لك أفكارًا وتوجهات جديدة.

أعد اكتشاف الاهتمامات الأولى

ما الذي كنت تستمتع بالقيام به عندما كنت صغيرًا؟ وكيف كنت تقضي يومك؟ فلن يصبح تذكر بعض الأشياء التي كانت تشعرك بالحماس فيما مضى وإحياء بعضها مرة أخرى ممتعًا فحسب بل سيمنحك أيضًا إحساسًا بالاستمرارية. وإذا لم تستطع تذكر الأشياء التي كنت تستمتع بالقيام بها من قبل فاسأل أفراد الأسرة أو ابحث في المذكرات القديمة، أو ألبومات الصور، أو تقارير المدرسة.

احتفظ بيومياتك

قم بتدوين كل ما يحدث في حياتك، حتى وإن فعلت ذلك من وقت لآخر. وعندما تعيد قراءة ما سجلته، وتستعيد الأحداث الماضية، سترى معنى لم يكن واضحًا في ذلك الوقت، وستتذكر أيضًا العديد من الذكريات التي ربما اختفت من وعيك بشكل أو بآخر.

الخرافة الثانية: يجب أن أخاف.. يجب أن أخاف بشدة

تقوم وسائل الإعلام في المقام الأول بتعزيز هذه الخرافة؛ فأغلب ما نسمعه في الأخبار أو نقرؤه في الصحف أخبار سيئة. وكما سبق أن قلت مرارًا وتكرارًا،

فإن هذا الأمر يرجع إلى أن مبيعات الأخبار السيئة أفضل من مبيعات السارة منها، وتسعى وسائل الإعلام إلى تحقيق الربح لا تقديم صورة غير متحيزة ومتوازنة للعالم ليطلع عليها. وتوحي الأخبار السيئة بأننا نواجه خطرًا ما، وبالتالي سيكون رد فعلنا الطبيعي هو الرغبة في أن نفهم، ونعرف المزيد عن هذه التهديدات التي تتعرض لها حياتنا. ونعتقد أننا إذا تمكنا من البقاء مطلعين على كل ما يحدث، فستصبح لدينا أفضل فرصة لحماية أنفسنا وأحبائنا من أي خطر يتم تناوله في الوقت الحالي. وبالتالي، تجعلنا الأخبار السيئة نشعر بالاستياء والقلق، واللهفة على شراء المزيد من المعلومات.

وليس ثمة أي شيء خطأ في أن تبقى مطلعًا على ما يحدث في العالم، ولكن لكي تحصل على صورة متوازنة ستحتاج إلى الحد مما تتلقاه من الأخبار، والبحث عن مصادر أخرى للمعلومات، خاصة تجربتك المباشرة؛ ولذلك دعنا نعدل الخرافة الثانية:

(سأقترب من كل يوم بدرجة معقولة من الفضول تعود عليّ بالفائدة).

الاقتـراحـــات

انظر لفحوى الخبر واخترق العناوين

أمضي كل يوم بعض الوقت في استيعاب المعلومات التعليمية أو الترفيهية مثلما أمضي بعضه في سماع الأخبار (السيئة). وليس من الصعب أن تعثر على هذا النوع من المعلومات: ابحث في أبواب المقالات الخاصة في الصحف واختر مقالات من المجلات تُعلمك أو ترتقي بك. ولا تفتح التلفزيون بكل بساطة لترى ما الجديد، بل اختر البرامج التي ترغب في مشاهدتها من الليلة السابقة، مع وضع رؤية متوازنة في الاعتبار.

اختر بعناية الوقت الذي ستسمع فيه الأخبار (السيئة)

إذا أصبحت في يومك متعكر المزاج، فكن على دراية من أن الرأس المليء

بالأخبار السيئة والكوارث لن يساعدك على أداء مهامك، وإذا كنت ترغب في أن تكون على دراية بالأحداث الراهنة، فربما تفضل القيام بذلك في وقت الغداء أو في بداية المساء، عندما تكون أكثر قدرة على الاستماع بموضوعية. ومن ناحية أخرى، إذا لم يكن هناك أي شيء يضعف معنوياتك في الصباح لكنك كثيرًا ما تشعر بالتعب والضعف في المساء فاستمع إلى الأخبار في الصباح حتى تظل مطلعًا على الأحداث الراهنة.

لاحظ ما يحدث في الوقت الحالي

انتبه لما يحدث حولك في عالمك الخاص، قد يبدو أن تذكُّر ذلك ليس ضروريًا، ولكنَّ الكثيرين يمضون أيامهم دون أن ينتبهوا للأشياء المحيطة بهم بشكل مباشر. وحدد لنفسك تدريبًا تمارسه كل يوم وهو ملاحظة شيء واحد على الأقل يسعدك، سواء كان بالمتاجر نوع الفاكهة الطازجة التي تستمتع بها على وجه الخصوص، أو أن ابنك وابنتك قضيا يومًا لطيفًا في المدرسة ويرغبان في إخبارك بما حدث، أو أن جهاز الكمبيوتر الخاص بك لم يتعطل مطلقًا. فمن السهل جدًّا نسيان أن كثيرًا مما يحدث حولك أمور سارة، أو على الأقل ليست سلبية.

ركز بانتظام على شعور السلام عندما ينتابك

قد تخمن أنني سأقترح هذا الأمر، ولكن الوقت «المحدد» اليومي- مثل التنفس بانتظام أربعين مرة، أو ممارسة اليوجا لمدة عشر دقائق، أو تنبيه الذهن- سيساعدك على أن تحتفظ بنوع من الإحساس بالهدوء الذي سيجعلك متماسكًا بعد ذلك إذا سمعت أخبارًا غير سارة.

الخرافة الثالثة: إذا لم يُعجب بي شخص كما أنا، فمن الأجدر أن أتركه وأبحث عن الذي يقبلني كما أنا

يأتي دائمًا هذا النوع من التوجه نحو علاقات شخصية جنبًا إلى جنب مع نظامنا الاقتصادي الاستهلاكي؛ فالفكرة في كلتا الحالتين تتلخص في أنه إذا تعطل شيء ما، فهذه ليست مسئوليتك ولا داعي لأن تزعج نفسك بإصلاحه، فما عليك إلا

أن تتخلص منه. وفيما يتعلق بكوكبنا فقد انتبهنا أخيرًا إلى حقيقة أن هذا التصرف يمكن أن يدمر البيئة الطبيعية بالكامل. وعندما يُطبق هذا السلوك على العلاقات، يمكنه أيضًا أن يدمر الصحة النفسية تمامًا.

وعلاوة على ذلك، ستشعر بفخر شديد بالأشياء التي عملت جاهدًا لتصل إليها، ويمكنك بالطبع أن تستمتع بالأشياء التي تأتي بسهولة، ولكن استمتاعك سيكون أعمق وسيستمر لفترة أطول إذا بذلت مجهودًا في الوصول إلى هذه الأشياء بنفسك.

وإذا لم تواجه أي تحديات على الإطلاق ولم تمر قطُّ بأية صعوبات أثناء عملك، فمن غير المحتمل أن تشعر بالرضا الحقيقي. وفضلًا عن هذا، إذا ابتعدت عن الموقف كلما ساءت الأمور، فلن تتعلم أبدًا منه، بل قد تتورط ـ على الأرجح ـ في موقف آخر وتكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها من قبل.

وعلى المدى الطويل، لابد أن تواجه العلاقات الحميمية صعوبات، وتتطلب هذه العلاقات طاقة ومجهودًا متواصلين إذا أردت لها الاستمرار. وما زلت أذكر شيئًا قاله لي أحد مرضاي عندما اكتشف أن زوجته على علاقة غرامية بشخص، قال: «كان أصدقائي المقربون يخبرونني باستمرار، على مر السنين، بأنهم يواجهون صعوبة في تحقيق النجاح في علاقاتهم الزوجية، وأن ذلك يكلفهم الكثير من الوقت والجهد، وقد اعتدت أن أسخر منهم، وكنت أقول لهم: إن زواجي كالنسيم، فما عليكم إلا أن تتظاهروا بأنكم تستمعون ولا تجادلوا. فهذا أسهل بكثير. فيا ليت الزمان يعود يومًا وأستمع لزوجتي ومشكلاتها بالفعل، يا ليتني بذلت مجهودًا أكبر حتى أنجح في حياتي الزوجية».

وهذا لا يعني أن جميع العلاقات لا بد أن تستمر، فهناك أوقات يجب أن تعترف فيها بأن استمرار العلاقة ليس في مصلحة أي منكما. وينطبق هذا الأمر على الصداقات، والزواج، والشراكات التجارية على حد سواء. ولكن حتى في تلك الحالات، سيكون المجهود الذي بذلته كمحاولة لجعل الأمور تنجح جديرًا بالاهتمام، وستجد أنه على المدى الطويل سيكون من الأفضل قبول انتهاء إحدى العلاقات إذا علمت أنك بذلت ما بوسعك حتى تنجح.

وهناك نقطة أخرى أعتقد أنها مهمة وهي: لا يحتاج كل شخص إلى الحميمية ليشعر بالرضا، فالأفراد يختلفون بشكل كبير في احتياجهم إليها، وتعتبر إحدى خطوات اكتشاف نفسك أن تعرف مقدار الحميمية التي تناسبك. ولكننا نحتاج جميعًا إلى درجة من الترابط مع غيرنا من البشر، وأيًا كان مستواك الأمثل من الحميمية أو الترابط مع الآخرين فستشعر بالمزيد من الرضا إذا بذلت الوقت والمجهود للحفاظ عليه وقمت بتقييمه؛ ولذلك دعنا نعدل الخرافة الثالثة:

(لا يستطيع أي إنسان أن يعيش بمفرده. ولذلك جدير بي أن أهتم بعلاقاتي وأبذل مجهودًا لأستمر).

الاقـتـراحـــات

أظهر اهتمامك

إن المغالاة في رفع الكلفة لا تؤدي بالضرورة إلى الازدراء، أو بمعنى آخر: إن المزاح لا يذهب المهابة بالضرورة، ولكن يبدو أنه يولد اللامبالاة؛ ولذلك حاول أن تفعل شيئًا كل يوم، مهما يكن صغيرًا، يظهر اهتمامك بالأشخاص المهمين بالنسبة لك، فمثلًا قدم تهنئة صادقة، أو اسأل عن صحتهم بالفعل، أو قم بعمل لفتة صغيرة تعرف أنهم سيقدرونها. وعلى الأرجح ستستغرق كل خطوة من هذه الخطوات أقل من دقيقة ولكنها ستعني الكثير.

تواصل بوضوح

يغفل الناس العديد من فرص التواصل كل يوم، فيعد التواصل الطيب أساس العلاقة المستقرة، ولكننا في كثير من الأحيان لا نأخذ الوقت الكافي للحفاظ على تلك القنوات مفتوحة؛ ولذلك أغلق التلفزيون أثناء تناول الطعام، وحاول أن تتناول وجبة واحدة كل يوم مع كل أهل البيت، واطرح أسئلة وأنصت فعليًا للإجابة، في الوقت الذي تنظر فيه للشخص الذي تحدثه مباشرة. ولن تحتاج لعقد جلسات بها مناقشات عميقة للبحث عن الذات كل يوم، ولكن الحفاظ على قنوات التواصل

مفتوحة عن طريق إبداء اهتمام حقيقي بالأشخاص الذين يهمك أمرهم أكثر من أي شخص آخر ـ أمر يستحق المجهود الذي ستبذله دائمًا.

تذكر ما الذي يهم الآخرين

إذا كنت تنصت بالفعل لمن حولك، فستدرك ما الأشياء الأهم لهم والتي يمكنك أن تقوم بها. فالأشياء البسيطة، مثل احترام حقيقة أنك تحب اللغو في الصباح ولكن زوجك يفضل قراءة الجريدة، أو تذكُّر أن ابنك المراهق يفضل الشاي بدلًا من القهوة على الإفطار، أو تذكُّر الاتصال بصديق في عيد ميلاده أو إرسال بطاقة تهنئة له، توضح أنك تفكر في الشخص الآخر، وأنا أعرف أنها مجرد لفتات صغيرة. ولكن غالبًا ما تكون الأشياء الصغيرة هي تلك التي نتذكرها باعتزاز أكبر، وهي أيضًا الأشياء التي يمكنها أن تقوي علاقة أصبحت فاترة أو مملة.

حددا موعدًا ثابتًا لقضائه معًا

عندما أعمل مع الأزواج الذين تتعرض علاقاتهم لمشكلات، نحاول القيام ببعض الأشياء، منها إعادة تنفيذ فكرة «الموعد». وتنشأ هذه الفكرة على أن يقوم الزوجان بعمل الترتيبات اللازمة، مرة كل أسبوع أو أسبوعين، لقضاء أمسية معًا دون أن يشتت انتباههما التلفزيون أو الأطفال. وعلى الرغم من أن هذه الفكرة كثيرًا ما تكون غير مريحة في البداية، فإن أغلب الأزواج يخبرونني بأن هذا الوقت الخاص أصبح ممتعًا للغاية، وهذا الأمر ينطبق بنفس الطريقة مع الأطفال، خاصة إذا كان لديك أكثر من طفل. فعندما كان أطفالي صغارًا، كنت أصطحب كلًّا منهم لتناول الشاي بعد المدرسة مرة كل أسبوعين، ويشعر الطفل بقيمته، وتكون هناك فرصة لإجراء بعض الأحاديث الفعلية.

الخرافة الرابعة: يجب أن أبدو مشغولًا، ولا بد أن أستعد دائمًا لاستقبال مشتتات التفكير

عندما كنت طفلة، وجدت إعلانًا في قسم الأشياء المفقودة بجريدتنا المحلية لم أنسه قطُّ. ولا أعرف من وضعه هناك ولماذا، ولكن حتى وأنا طفلة تأثرت به لأهميته، وكان الإعلان يقول:

«فُقد بالأمس في مكان ما بين شروق الشمس وغروبها ساعتان ذهبيتان، كل منهما مرصعة بستين دقيقة من الألماس، وليس هناك مكافأة؛ لأنهما ضاعتا للأبد».

أعلم أنه شيء مبتذل، لكنه حقيقي أيضًا. فبمجرد أن تذهب اللحظة الراهنة لن نستعيدها أبدًا مرة أخرى على الإطلاق. ومع ذلك، كم مرة عشت بالفعل اللحظات الراهنة التي لا يوجد بديل عنها؟ كم مرة أغلقت هواتفك وجهازي الآي بود والكمبيوتر الخاصين بك واعتنيت بنفسك فقط؟

عندما بدأت علاج إحدى مريضاتي، حددت لها مهمة بسيطة لتقوم بها، وهذه المريضة تعمل محاسبة في شركة كبيرة تقع بأحد الشوارع الراقية. فقد طلبت منها أن تقضي دقيقتين كل يوم دون عمل أي شيء. ولكنها لم تتمكن من ذلك خلال الأيام العشرة الأولى؛ فلم تستطع أن تمنع نفسها من التساؤل عمن يمكن أن يتصل بها أو ما الذي تستطيع أن تخطط له. واستغرقت أكثر من أسبوع لتتعلم كيف تخصص 1 ٪ فقط من يومها كله لتركز تمامًا في اللحظة الراهنة.

وهناك مشهد أكثر من رائع في فيلم هوك *Hook* يوضح هذه النقطة بشكل مدهش. ففي هذا الفيلم، أصبح بيتر بان الذي يؤدي دوره الممثل روبين ويليامز ـ محاميًا ناجحًا في الوقت الحاضر ولديه أسرة صغيرة. ويتعهد بيتر بان دائمًا بحضور المسرحيات التي تعرضها مدرسة أطفاله أو المسابقات الرياضية- وهي الأشياء التي تهمهم للغاية- إلا أنه دائمًا ما يكون لديه بعض الأشياء الأهم في العمل غير أنه يتغيب عن حضور جميع المناسبات المهمة. ولكن، هناك لحظة أثناء وجودهم في المنزل يحاول فيها أطفاله أن يجعلوه يلعب معهم. ولكن هاتفه المحمول يرن ثانية ويصرخ فيهم ليبتعدوا ويهدءوا حتى يستطيع أن يجيب عليه. ولم تعد زوجته قادرة على أن تتمالك نفسها وتحاول أن تتحدث معه بشأن ما يفعله، ولكن هاتفه يرن مرة أخرى ويقاطعها هذه المرة ليجيب عليه. وفي تلك اللحظة، تلقي الهاتف من النافذة بغضب وتخبره بأنه يخسر الفرص الثمينة التي لا يمكن تعويضها ليكون مع أطفاله في الوقت الحالي وهم صغار. وتحذره قائلة:

«يجب أن تنتبه يا بيتر؛ لأنك تغفل ما لديك». وهذا صحيح؛ فقد نسي كيف يعيش اللحظة الراهنة!

فكر في مقدار نفاد الصبر والإزعاج الذي تسببه لنفسك عن طريق السماح بوجود مشتتات التفكير باستمرار (كما رأينا في الفصل الأول). وإذا كنت دائمًا متأهبًا ومتوقعًا حدوث ما يشتت ذهنك، ومستعدًا دائمًا للرد على الهاتف أو تسلُّم رسالة نصية - فستظل دائمًا في حالة من التوتر، ولن تتمكن من تجريب متعة الاندماج في اللحظة الراهنة تمامًا وتقدير ما تفعله بالكامل.

ومن بين الطرق الأخرى التي تساعد على فقدان الشعور بالرضا - أن تظل دائمًا في حالة انتظار، فربما يكون هناك شيء ما على وشك الحدوث مثل وقوفك في صف لشراء تذكرة للسينما. ولكن الأمر يرجع لك في أن تعتبر نفسك واقفًا «منتظرًا» خلال هذا الوقت في الصف، أو أنك ممن يحبون التأمل، أو قراءة المكتوب عن جميع الأفلام المعروضة، أو عمل أي شيء آخر. وإذا اخترت أن تنتظر، فإنك بذلك تلقي بالوقت الذي تمضيه بالصف في صندوق القمامة. وتقول لنفسك إنك لا ترغب في أن تكون الآن في هذا المكان، وإلى أي مدى ستشعر في هذا الوقت بالتعاسة وفقدان الشعور بالرضا! فلماذا تختار اعتبار هذا الوقت فترة انتظار، بينما تستطيع أن تستمتع بهذه اللحظات؟ فبأي طريقة من الطريقتين ستشاهد الفيلم؛ ولذلك دعنا نعدل الخرافة الرابعة:

(سأحاول أن أعيش اللحظة الراهنة بالكامل بقدر ما أستطيع).

الاقـتـراحـــات

لا تفعل أي شيء

خصص دقيقتين في اليوم لا تفعل فيهما أي شيء، واجلس في مكان مريح، وأغلق هواتفك وأي شيء آخر يمكن أن يزعجك، ولا تفعل أي شيء سوى الجلوس. ويمكنك أن تغمض عينيك إذا أردت، وإذا لم ترغب في ذلك فدع

عينيك مثبتتين على الأشياء المحيطة بك، ولكن حاول ألا تفكر فيما تراه. وإذا بدأت تفكر في أي شيء مثل إصدار حكمك على ما تنظر إليه أو وضع خطط لما بعد، دعك من الأفكار التي تدور في ذهنك، فما عليك إلا أن تعيش اللحظة الراهنة. وهذا الأمر يبدو لك سهلًا للغاية، لكنك لن تجده كذلك في البداية. فقد اعتدنا هذا التعليق الصادر من داخلنا ويمكن أن يكون عدم الإنصات إليه أمرًا مخيفًا، لكنه أيضًا مريح للغاية.

ركز على الأشياء المحيطة بك

هذا نوع آخر من عدم القيام بأي شيء لكنه أسهل إلى حد ما.. اجلس مرة أخرى في مكان مريح، واختر شيئًا من الأشياء المحيطة بك، مثل قطعة من الأثاث، أو شجرة إذا كنت تنظر إلى حديقة، أو حتى أحد الأشياء التي ترتديها، وصفه لنفسك بالتفصيل بقدر ما تستطيع. وقم بوصف لون هذا الشيء وملمسه، ومم يتكون، وما عمره في تصورك، واستمر في هذا التعليق لمدة خمس دقائق. وستقوي هذه التجربة قدرتك على التركيز والملاحظة.

تعلم الاستعانة بطريقة تنبيه الذهن، أو التأمل، أو طرق العقل والجسم الأخرى المشابهة

تعد هذه الطرق أكثر منهجية لمساعدتك على أن تتمرن على البقاء في اللحظة الراهنة، وستساعدك هذه الطرق على زيادة قوة تركيزك، ونتيجة لذلك ستجد أنك تستطيع أن تنتبه في المواقف الأخرى بشكل أسهل وأشمل.

وإذا لم ترقك هذه الطرق المنهجية، فبإمكانك الاستمرار في ممارسة التركيز على اللحظة الراهنة. اختر مهمة تعتبرها مهدئة مثل المشي أو إزالة الأعشاب الضارة من الحديقة، وتأكد من أنك تركز على هذه المهمة تمامًا دون غيرها. وإذا بدأ عقلك يتحول في اتجاه المستقبل، أو يعود للماضي، ما عليك إلا أن تنتبه مرة أخرى إلى ما تفعله وما يحدث في اللحظة الراهنة.

اندمج فيما تفعل

يصف الطبيب النفسي ميهاي شيكسينتميهايي (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة لتطلع على تفاصيل أكثر عن كتابه) «الاندماج» بأنه الشعور بالانشغال التام والكامل فيما تفعله، وأنت غير مدرك حتى لمرور الوقت. وكثيرًا ما يعي الفنانون والكتاب هذا الشعور بمجرد أن يبدءوا في تطوير فكرة ما.

ولكي تصل إلى الاندماج، يجب أن تختار نشاطًا تستمتع به، ولكنه في نفس الوقت يتحداك تمامًا. ومن بين الأنشطة التي تشجع على الاندماج العزف على البيانو، أو كتابة قصيدة، أو صناعة قطعة من الأثاث، أو الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها. وإذا أخذت ما يكفي من الوقت لممارسة الهوايات أو القيام بالمحاولات الإبداعية التي تحبها فستكون لديك فرصة ممتازة لتجريب الاندماج، وستشعر بعد هذا التجريب بالهدوء وبأنك حققت إنجازًا ما.

الخرافة الخامسة: لا بد أن أظهر في أكمل صورة وأظل هكذا

لقد سمعت بالمصادفة الحوار التالي في غرفة تغيير الملابس النسائية بأحد النوادي الرياضية:

«أعتقد أنني سأجرب المزيد من البوتوكس(*)؛ لأنني وجدت بعض الخطوط الجديدة». وكان رد صديقتها: «لا يا سارة، ليس المزيد من العلاج! من تعتقدين أنه سيربح هذا السباق: أنتِ أم الزمن؟».

والكمال ما هو إلا حالة، في حين أن الكائنات الحية تتغير. ولن يستطيع أي شخص، حتى ولو كان كاملًا في يوم من الأيام، أن يظل هكذا!

وعلاوة على ذلك، فإن الكمال ليس ممتعًا كما تعتقد. وسأسلم بأن العين البشرية تنجذب إلى التناسق وهناك العديد من الدراسات التي تؤيد ذلك. ولكن الكثير مما نعتبره جذابًا يتم الحكم عليه بأنه جذاب بسبب عدم كماله؛ فالاختلاف البسيط غير المتوقع هو الذي يجذب العين.

(*) البوتوكس: مادة طبية معروفة لسنوات عديدة حتى قبل أن تستخدم من قِبل جراحي التجميل، وتعمل هذه المادة على تعطيل عمل العضلات لفترة من الزمن تصل إلى عدة أشهر؛ ولذلك تستخدم هذه المادة في إزالة التجاعيد عن طريق الحقن.

وبالطبع فإن خوفنا من الموت هو السبب الحقيقي وراء سباقنا المسعور لنبدو في أكمل صورة. وعندما نقول: أكمل صورة، فإننا نقصد شبابًا. وإذا استطعنا أن نبدو شبابًا دائمًا، فإنني أفترض أن التفكير المسيطر هو أننا سنتحدى الموت بطريقة ما. ولكن هذا السلوك لا يسبب سوى القلق؛ لأنه بالطبع من المستحيل ألا نموت، وكلنا نعرف هذه الحقيقة. ومحاولة التظاهر بأننا سنربح سباقًا ـ نعرف جيدًا أننا سنخسره ـ أمر مرهق ومحبط؛ ولذلك من الأيسر أن نعيش حياة تقبل التغيير، والأفراد الذين يعترفون بالإسهامات التي تقدمها كل مرحلة من مراحل الحياة– مثل براءة الشباب المتجددة وطاقتهم، ومثالية بداية سن الرشد وحالة التصميم المسيطرة على هذه المرحلة، وحكمة المرحلة المتأخرة من العمر– يستمتعون بالحياة أكثر ممن يحاربون التغيير. وبالطبع لا يستمتع أحد بالخسائر التي تسببها الشيخوخة، ولكن هناك أيضًا مكاسب، لكننا نميل إلى إغفالها.

وهذا لا يعني أن تتحسر على ما يفوتك في مرحلة الشيخوخة، فمثل كل شيء في علم النفس، فإن الهدف أهم من العمل نفسه. وما أقترحه هنا هو أن تقبل المحتوم ببساطة. واقبل حقيقة أنك ستكبر في السن وأنك ستموت، واستمتع بالوقت الثمين الذي ستعيشه. ولا تضيع هذا الوقت في التظاهر بأن الموت لن يأتي. فمن يتقبلوا حقيقة أن للحياة نهاية يكن لديهم وعي أكبر بقيمتها، وبالتالي يستطيعون أن يستمتعوا بها بشكل أكبر؛ ولذلك دعنا نعدل الخرافة الخامسة:

(إن الكمال في الحقيقة شيء ممل إلى حدّ ما بالفعل. وكل مرحلة من مراحل الحياة لها قيمتها).

الاقتراحات

اهتم بالشخص ككل

ابتكرت إحدى مريضاتي هذه الطريقة الممتازة لتقوم بتقدير نفسها بدلًا من محاولة تغييرها:

إيلين فنانة موهوبة، وقد أصيبت بالاكتئاب عندما ترك آخر أبنائها المنزل. وعندما أُحيلت إليَّ، أخبرتني بأنها شعرت بأنها فقدت كل شيء. وتوقفت عن الرسم وكانت تعاني صعوبة بالغة في النهوض من الفراش كل يوم. وبدأت أيضًا تهمل نفسها ومنزلها. واقترحت عليها مجموعة من المهام المنزلية لتجربها، ولكن كل مهمة من هذه المهام بدت لها ضخمة وشاقة للغاية. لكنها توصلت إلى معادلة ممتازة، وأطلقت عليها اسم منهج «العقل والجسم والأشخاص الآخرون» الخاص بها.

وقررت إيلين أن تحدد لنفسها ثلاث مهام كل يوم؛ واحدة لتحفيز عقلها، وواحدة لتظهر اهتمامها بجسمها، وواحدة لمساعدة شخص آخر. وحرصت على أن تكون كل مهمة من المهام التي حددتها بسيطة، حتى تستطيع أن تنهيها كلها خلال اليوم. وحددت لنفسها هدفًا وهو قضاء عشر دقائق على الأقل في القيام بكل مهمة: على سبيل المثال، إلقاء نظرة على أحد كتب الفنون (للعقل)، ووضع بعض المكياج (للجسم)، والاتصال بعمة لها طاعنة في السن للسؤال عن صحتها (للآخرين). وساعدتها هذه الرؤية المتوازنة على استعادة إحساسها بنفسها.

وكما وضحت إيلين، فإنه من الضروري عدم التركيز بالكامل على مظهرك؛ فقيمتنا تقدر أكثر من مجرد المظهر الخارجي.

ركز على نقاط القوة لديك

سيصبح هذا الاقتراح أقوى إذا استعنت بطريقة التحدث أمام المرآة؛ انظر في المرآة مرة واحدة كل يوم وامدح نفسك. واختر شيئًا واحدًا إيجابيًّا لتمدحه: فربما تكون قد نسيت الغمازة الجميلة في ابتسامتك، أو ربما تمارس المشي بانتظام ونتيجة لذلك تحسنت درجة لون بشرتك. وابدأ بنفسك ولكن اجعل هذا الأمر يصل للآخرين أيضًا، فامدح شريك حياتك، أو طفلك، أو صديقًا عزيزًا كلما استطعت- بسبب أي شيء يمكنك أن تمدحه بصدق. وهذا سيجعل انتباهك يتركز على الأشياء التي تسبب السعادة بدلًا من الأشياء التي بها عيوب. ولا تقيد نفسك بالصفات البدنية (المحدودة) فقط، بل فكر في الاهتمام الذي يبديه شخص ما،

أو في حسه الفكاهي. وتذكر أن الأشياء التي لها علاقة بالنفس ثرية جدًّا عن الجوانب المتعلقة بالجسم.

الخرافة السادسة: سأكون سعيدًا عندما أصبح غنيًا وأمتلك أحدث المنتجات

في السنة الماضية، باع أحد أصدقائي القدامى الشركة التي أنشأها، وبما أنه لم يكن بهذا الثراء من قبل، فقد أصبح يمتلك اليوم الكثير، وأنا أعني الكثير من المال. وقد التقينا مؤخرًا لتناول القهوة، ومازحته قليلًا وسألته: «ما الذي تفعله في الآونة الأخيرة بما أنك لست مضطرًّا للعمل الآن؟».. لكنه لم يضحك، وقال: «لقد عدت للتو من إجازة مع الأسرة استغرقت أسبوعين، وقد استأجرنا جزيرة كاملة، وكان هناك كل شيء: شواطئ، حمام سباحة، سائق، أشياء كثيرة. وبعد الأسبوع الأول، وجدت نفسي جالسًا في غرفة النوم في الصباح، أعاني صداعًا بسبب الليلة السابقة، وحروقًا من الشمس، وأحدق بعينين شبه مغمضتين إلى الشمس المتوهجة، وأفكر في أنني أريد العودة للمنزل، فالأمر لم يكن يستحق كل هذا العناء».

وهو ليس الثري الوحيد الذي يشعر بقدر أقل من السعادة، بعد أن صار غنيًّا، عما كان يشعر بها عندما كان أقل ثراءً. وبالطبع هناك مستوى من الدخل تصبح الحياة دونه صعبة فعلًا. ولكن، إذا زادت الثروة على المبلغ الأساسي، وهو المبلغ المطلوب لتوافر جميع الاحتياجات الأساسية لك ولأحبائك، تصبح العلاقة المتبادلة بين الثروة والرضا ضعيفة، وذلك إن وجدت أساسًا. وهذا الأمر قد تم توضيحه بشكل أفضل في دراسة أجراها دانيال كانيمان وزملاؤه في جامعة برينستون (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة)، إذ أجروا استطلاعًا مع مجموعة كبيرة من الأشخاص تتفاوت المبالغ المالية التي يكسبونها بشكل كبير. وانتهى الباحثون في الواقع إلى أن شئون الدخل لا يكاد يكون لها أية قيمة إذا تعلق الأمر بمدى شعور الناس بالرضا أثناء تجاربهم التي يمرون بها لحظة بلحظة.

ولا تنخدع بالتفكير في أن هناك كمية محددة من المال أو السلع ستضمن لك الشعور بالغنى أو أنك تمتلك كل ما سترغب فيه. والحقيقة هي أنه كلما زاد ما

تمتلكه، زادت رغبتك في الحصول على المزيد. ويتضح هذا بشكل رائع في القصة الخيالية التي تتحدث عن السمكة السحرية؛ ففي هذه القصة يصطاد صياد فقير سمكة ناطقة، وتتوسل السمكة للصياد أن يطلق سراحها وتعرض عليه أن تمنحه أية أمنية في المقابل، ويعيد الصياد السمكة إلى البحر ويسرع إلى المنزل ليخبر زوجته بما حدث، وتطلب الزوجة منزلًا جميلًا، وعلى الفور يجدان أنفسهما يعيشان في منزل جميل، وتشعر الزوجة بالسعادة لبعض الوقت لكنها بعد ذلك تخبر زوجها بأن يعود إلى البحر ويطلب من السمكة أن تمنحهما قصرًا بدلًا من المنزل. ويمتثل الصياد لما قالته الزوجة، ويجد الزوجان أنفسهما على الفور يملكان قصرًا.

ومع ذلك، ترضى الزوجة بالقصر لفترة أقل من الفترة التي رضيت خلالها بالمنزل الجميل؛ فتأمر زوجها بأن يعود إلى البحر ويطلب من السمكة أن تجعلهما ملكًا وملكة على المدينة، ويمتثل الصياد مرة أخرى، ويستمر هذا الوضع. فالزوجة تطلب المزيد، وطلباتها تزداد أكثر فأكثر من ذي قبل، إلى أن تسأم السمكة في النهاية وتعيد الزوجين إلى كوخهما المتواضع؛ لأنه من الواضح أن الزوجة لن يكفيها أي شيء.

ويدرس روبرت فرانك في كتابه *Richistan: A Journey Through the 21st Century Wealth Boom and the Lives of the New Rich* (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة) النظرية التي تشير إلى أن الثروات تجعلك متعطشًا للمزيد. وسأل مجموعة من الأشخاص الذين يتمتعون بثراء فاحش عن المبلغ الذي يحتاجونه حتى يشعروا بالأمان. ومهما يكن مقدار ما يكسبونه، فقد أجابوا فرانك بأنهم يحتاجون لضعف ما لديهم تقريبًا في الوقت الحالي قبل أن يشعروا بالأمان.

فضلًا عن هذا، عندما تمتلك الكثير ستصير أكثر احتياجًا مما كنت ستصبح عليه لو لم يكن لديك الكثير. ألا تصدقني؟ استمع إلى هذه الكلمات الحكيمة من رواية النبي:

وهل ما تملك سوى أشياء ترعاها وتحرسها خشية أن تحتاج إليها في غدك؟

ذلك الغد، ما تراه يدخر لكلب شديد الحرص يدفن العظام في الرمال المهجورة، وهو يتبع الحجاج إلى المدينة المقدسة!

وهل الخوف من الحاجة إلا الحاجة ذاتها؟

أليست خشية الظمأ، وبئرك ملأى، هو العطش لا تروى له غلة؟

ترجمة ثروت عكاشة

أو بالمصطلحات الحديثة: كلما زاد ما تملكه، زادت ضرورة تأمينه، وحراسته، والانتباه للخطر الذي قد يتعرض له، وحمايته باستخدام أجهزة مراقبة، والخوف من فقدانه.

وأنا أعلم أنه من الصعب جدًّا عليك أن تصدق أنه بإمكانك أن تكون أسعد بالقليل، في نفس الوقت الذي تتعرض فيه لسيل لا يهدأ من الإعلانات التي توحي لك بأنك في حاجة لشراء هذا والاقتراض من أجل ذاك. والأشياء التي يُنظر إليها كرغبات فقط يغلفها صانعوها بمهارة لتبدو احتياجات. والشركات التي تفعل ذلك لا تفعله لأنها تريدك أن تكون سعيدًا بل على العكس؛ فهذه الشركات تريدك أن تحتاج لما تبيعه حتى تحقق أرباحًا عن طريق استغلالك. ولا تريدك أن تظل راضيًا لفترة طويلة حتى تحتاج إلى سلعها في أسرع وقت ممكن لتحقق المزيد من الأرباح.

ويقوم اقتصادنا بالكامل على شرائنا المزيد والمزيد، سواء كنا نحتاجه أم لا. وقد فقدنا حتى كرامة الإشارة إلينا كأشخاص من بني البشر. فقد صُنفنا هذه الأيام في مجموعات بصفتنا مستهلكين وزبائن. ويبدو أن التركيز أصبح على ما نستطيع أن نأخذه ونستهلكه بدلًا من التركيز على ما يمكننا الإسهام به أو مشاركته مع الآخرين، أو التركيز على الطريقة التي يمكننا أن نستمتع بها بما لدينا بالفعل.

وهناك قصة صينية جميلة توضح هذه النقطة بشكل رائع؛ فقد رزق أحد المزارعين الفقراء وزوجته بطفلهما الثالث مؤخرًا، وأصبح منزلهما الصغير مزدحمًا للغاية؛ ولذلك ذهب الزوج إلى حكيم القرية يسأله النصيحة؛ فاقترح الرجل الحكيم على المزارع أن يقوم بإدخال حيوانات مزرعته داخل المنزل! وأصيب المزارع بالدهش، ولكن على أية حال إنه الرجل الحكيم الذي يتحدث؛ ولذلك عاد إلى المنزل ونفذ ما قاله له.

ولكن بالطبع ازداد الوضع سوءًا بعد ذلك؛ فقد أصبح المنزل أكثر ازدحامًا من أي وقت مضى. ولم يستطع المزارع وزوجته أن يتحركا دون أن يصطدما بأحد الأشخاص أو الأشياء الكائنة في المنزل، واحتملا هذا الوضع لعدة أسابيع، ولكن بعد ذلك عاد الزوج إلى الرجل الحكيم وهو يائس وطلب منه نصيحة أخرى، فاقترح عليه الرجل الحكيم أن يخرج حيوانات المزرعة من المنزل. وبالطبع أصبح الآن هناك مساحة واسعة وشعر المزارع وزوجته وأبناؤه بالرضا مرة أخرى، على الرغم من عدم تغير أي شيء في الحقيقة.

وكان الرجل الحكيم يعلم أن هذا المزارع لا يستطيع شراء منزل أكبر؛ ولذلك قرر أن يساعده في العثور على طريقة يقبل بها حقيقة أن ما لديه بالفعل هو المناسب؛ ولذلك دعنا نعدل الخرافة السادسة:

(المال وحده لن يسعدني. وسأشعر بالرضا إذا استمتعت بما لديّ بالفعل).

الاقـتـراحــات

التمييز بين الاحتياجات والرغبات

يتحدث أوليفر جيمس عن هذه النقطة ببلاغة في كتابه الذي صدر حديثًا تحت عنوان *Affluenza* (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة). ولأن اقتصادنا لا ينمو إلا إذا استمررنا في شراء المزيد والمزيد من السلع، تهتم الشركات التجارية بأن تجعل الخط الفاصل بين الاحتياجات والرغبات غير واضح. وستحظى احتياجاتنا الأساسية- وهي ما يكفي من الطعام، والدفء، والمأوى- بالأولوية إذا لم ننصت لما يردده القائمون على الإعلانات وهذا ما يحدث بالفعل. فمثلًا، من الصعب أن يعرف المرء عدد قطع الملابس التي «يحتاج» إليها في الوقت الحالي، أو ما أنواع الطعام «الضرورية»، كما أننا نرتبك عند سماع عبارات مثل «عروض لا تُعوض» و«أنفق ووفر». وأفضل طريقة للاحتفاظ بقدرتك على

التفريق بين الأشياء هي أن تتغاضى عن مصطلحي «الحاجة» و«الرغبة» تمامًا. وما عليك سوى إعداد قائمة تحتوي على جميع الأشياء التي تنفق عليها مالك، ثم رتب هذه القائمة حسب الأولويات. وضع في البداية الأشياء التي تضمن لك الاستمرار بصحة جيدة، والقيام بجدول أعمالك اليومي، والذهاب إلى العمل أو المدرسة. وبعد ذلك وضح الأشياء التي تستطيع العيش بدونها لكنك ستفتقدها. وفي النهاية بيِّن الأشياء التي لا تشتريها إلا بسبب ضغوط اجتماعية أو تجارية. وستساعدك هذه القائمة على أن تحدد الأشياء التي تنفق عليها.

فهم حقيقة المال

يعتبر المال انتصارًا لما تؤمن به على المنطق. ويتكون المال من أجزاء بسيطة من البلاستيك، وقطع من الورق، وقطع أخرى من معادن معروفة. وبسبب ما قيل لنا إن هذه الأشياء ذات قيمة، فنحن نعتقد أن المال يمكن أن يجعلنا أقوياء ولنا نفوذ. وأصبح المال هدفًا في حد ذاته، على الرغم من أنه في الحقيقة ليس إلا رمزًا طُلب منا أن نقدره.

ولديَّ صديقة ثرية ثراءً فاحشًا تزوجت من شخص ينتمي إلى أسرة ثرية جدًّا أيضًا، وبالتالي أصبح هناك أموال أكثر قد لا يمكن إحصاؤها. وتمتلك صديقتي كل شيء أتصور أن يكون لدى أي شخص، وتُحاط باستمرار بالمعجبين، ودائمًا ما تُدعى لحضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية الأخرى. ومع ذلك تخبرني في كثير من الأحيان بأنها تشعر بالوحدة.

وقد وجدت صعوبة في فهم هذا الأمر؛ ولذلك سألتها في إحدى المرات كيف تشعر بالوحدة في الوقت الذي يرغب فيه الكثيرون قضاء الوقت معها. لكنها نظرت إليَّ بحزن وقالت: «إنني أبحث دائمًا عن أشخاص يريدون قضاء الوقت معي، وليس مع ما أملكه. وقد قمت بتطوير نوع من أنواع الحاسة السادسة تجاه هذا الأمر، وأستطيع أن أعرف من الذي يقضي الوقت معي لشخصي ومن يقضيه معي لما أملكه. والشيء المحزن هو أنني نادرًا ما ألتقي شخصًا لا يريدني سوى لشخصي».

والمال جدير بأن يعزلك عن العالم ويُشعرك بالوحدة، وهو جديرأيضًا بإشعارك أنك تعوزه أكثر وأكثر. ويميل الذين لديهم الكثير من المال إلى شراء أشياء كثيرة، وكما سبق أن أشرت في هذا الفصل، كلما زادت الأشياء التي تمتلكها، زادت رغبتك في حمايتها، وكلما زاد ما لديك زادت رغبتك في امتلاك المزيد.

وهذا لا يعني أن المال والسعادة لن يسيرا أبدًا جنبًا إلى جنب، فأنا على يقين من أن هناك بعض الأثرياء السعداء، لكنهم عادة ما يكونون أسعد عندما يتقاسمون ثرواتهم بدلًا من حراستها، كما سيقول لك سكروج (بطل رواية *A Christmas Carol*) بدون شك.

وإذا عاملت المال والسلع المادية على أنهما هدفان في حد ذاتهما، فلن تعرف الرضا أبدًا. وبما أن المال والسلع شيئان رئيسيان، فهما مثل المخدرات؛ كل ما ستحتاجه هو المزيد منهما؛ ولذلك استخدم ثروتك المادية كوسيلة لبلوغ أهدافك، بدلًا من أن تعتبرها هدفًا في حد ذاتها.

الخرافة السابعة: سأشعر بالسعادة بمجرد أن أصبح مشهورًا وأحقق أهدافًا يراها الآخرون مؤثرة

إن الإنجازات العظيمة أو حتى الجوائز والأوسمة والإطراء الناتج عنها، لا يقدم، في الحقيقة، سوى القليل من الرضا الذي لا يدوم لفترة طويلة. والشيء المتع الذي يستحوذ عليك هو الخطوات التي تخطوها لتحقق هذا الإنجاز– وهذا يعني الرحلة نفسها وليس الهدف الذي تنشده.

وهذا بالضبط ما يُقصد بالاندماج. وقد وصفت الاندماج باختصار في جزء سابق من هذا الفصل، ولكن إليك وصفًا أكثر استفاضةً (انظر الفصل الثامن، المصادر والقراءات المقترحة) من هوارد جاردنر؛ أحد زملاء ميهاي تشيكسينتميهايي:

«نشعر أثناء الاندماج بالانشغال التام، ونستغرق فيما يبدو أنه أداء منجز بدون جهد. ونحن نشعر بشكل متناقض بأننا نشطاء بنسبة 100 %

عندما نلتزم بأداء المهمة التي نقوم بها لدرجة أننا نفقد إحساسنا بمضي الوقت، وباهتماماتنا- حتى بوجودنا. والاندماج الشديد يمكن أن يحدث في أي مكان: عند الشعور بالحب، أو الاستماع إلى موسيقى، أو لعب مباراة إسكواش أو شطرنج رائعة.

وبمعنى آخر، تظهر أفضل الخبرات عندما تؤدي شيئًا مهمًا بالنسبة لك، أكثر مما يحدث بعد أن تحقق هدفًا ما أو عندما تأخذ استراحة من المجهود الذي بذلته. وتذكر أنه عندما تحدد أهدافك، لا ينبغي عليك أن تقلق بشأن النتيجة بقدر قلقك على الأداء نفسه. وإذا كان ما اخترته ممتعًا، ويزيد من قدراتك ومعرفتك، فستشعر بالسعادة».

ولذلك دعنا نعدل الخرافة السابعة:

(ستتحقق أعظم إنجازاتي أثناء اندماجي في أنشطة مهمة وممتعة بالنسبة لي، وتتحدى قدراتي).

الاقتـراحـــات

أعد اكتشاف اهتماماتك المبكرة

يقال إننا أصدق مع أنفسنا عندما نكون في سن التاسعة أو العاشرة تقريبًا، وهذه أقل فترة يؤثر علينا الآخرون خلالها. وفي هذه السن، نكون مستقلين وقادرين على الاستغناء عن اهتمام آبائنا المستمر. وفي نفس الوقت، لا نكون قد وصلنا بعد لسن البلوغ، وبالتالي لم نتجه بعد للبحث عن استحسان وحميمية زملائنا. وهكذا فإن الفترة من سن التاسعة إلى العاشرة تعتبر مناسبة لاكتشاف اهتماماتك الحقيقية.

واسأل نفسك ما أكثر الأشياء التي استمتعت بها في هذه السن؟ وكيف قضيت وقت فراغك؟ وهل تستطيع الآن أن تواصل القيام بتلك الاهتمامات أو تعديلها؟ وقد تمنحك هذه الاهتمامات الفرصة لتجريب الشعور بالاندماج.

مارس العديد من الهوايات أو نفذ العديد من المشروعات بقدر ما ترغب

تذكر أن عملية تنفيذ أي شيء هي المهمة وليس أي ابتكار ينتج عنها (على الرغم من أنك قد تشعر بالرضا الشديد بسبب أي شيء تبتكره). وبالتالي لا تتردد في تنفيذ أي عدد ترغب فيه من اهتماماتك أو من الأشياء التي تشعرك بالحماس في وقت فراغك. وهذا الأمر مهم خاصة بالنسبة لمن يعملون منكم في وظيفة تتطلب إنهاء مشروعات أو تقارير في مواعيد ثابتة وسريعة. ويعد إعطاء نفسك الفرصة لاكتشاف اهتماماتك نوعًا من العلاج في حد ذاته.

اقضِ بعض الوقت كل أسبوع في القيام بأنشطة ليس لها هدف سوى الإمتاع

حتى إن لم يكن لديك سوى نصف ساعة في الأسبوع، تأكد من توفير بعض الوقت للعب. وكما رأينا في الفصل الأول، فإن التركيز اليوم على الانشغال لا يسمح بتوفير وقت للعب. وهذا يعني بدوره أننا لا نسمح بتوفير الوقت الكافي حتى نضحى مبدعين بالفعل. والإبداع كالاندماج يحث على الإحساس بالرضا.

دراسة حالة «كارولـــين»

وصلت كارولين في أول موعد لها معي وهي تبدو كأنها مستعدة للوقوف أمام الكاميرا لالتقاط صورتها، فقد كانت ملابسها مصممة خصيصًا لها وباهظة الثمن، وكان شعرها مصففًا بعناية ومصبوغًا، ومكياجها رائعًا، وكانت تبدو أصغر بكثير من سنها الحقيقية وهي 45 عامًا.

وكانت كارولين قد ذهبت من قبل إلى ممارس عام؛ لأنها بدأت تصاب بنوبات هلع في العمل. وانتابها مرتين القلق الشديد لدرجة أنها اضطرت إلى إلغاء موعدين مع عميلين رئيسيين حيث كانت مقتنعة بأنها ستفقد الوعي أثناء المشاورات.

وطلب منها الممارس العام أن تُجري بعض الفحوصات للاطمئنان على صحتها البدنية، ثم وصف لها بعض مضادات الاكتئاب، ولكنها توقفت عن تناولها بعد أسبوع واحد فقط؛ لأنها قالت إن هذه المضادات تجعلها تفكر ببطء

شديد. واقترح عليها الممارس العام بعد ذلك أن تجرب طريقة العلاج السلوكي المعرفي، ورفضت كارولين في البداية، ولكن عندما بدأ معدل نوبات الهلع يزداد، وافقت على أن تجرب هذا النوع من العلاج.

وكان من الواضح عندما دخلت كارولين غرفة الكشف أنها كانت تتنفس بسرعة شديدة وكانت تشعر بالقلق أثناء انتظارها. وطوال الفترة التي قضيناها معًا، كانت تلقي نظرة خاطفة باستمرار على ساعتها، وتتفحص هاتفها المحمول، وكانت تجد صعوبة في الجلوس بثبات، وكانت تتنقل بشكل متواصل. وفي إحدى اللحظات، طلبت مني أن أفتح النافذة؛ لأنها تحتاج للمزيد من الهواء.

وبمجرد أن دخلت كارولين الغرفة، أخبرتني أنها مضطرة للرحيل مبكرًا قبل الموعد المحدد بخمس دقائق؛ لأنها لابد أن تعود للمكتب في الموعد المحدد لحضور اجتماع مهم. وأضافت أننا إذا كنا سنعمل معًا، فمن الضروري ألا تتغيب عن العمل إلا بأقل قدر ممكن؛ لأن أية خسارة في الدخل ستكون شيئًا مقلقًا للغاية، وقالت إنها جاءت فقط لأن الممارس العام كان مصرًّا بشدة.

وقالت كارولين إنها بدأت تصاب بنوبات الهلع قبل شهرين، وإنها مقتنعة بأن هذه النوبات نشأت نتيجة فراغ. ولكن عندما تحدثنا عما يحدث في هذه الفترة من حياتها، أقرت بأن هذه النوبات تزامنت تقريبًا مع فترة تقدم ابنها أليكس للالتحاق بالجامعة.

وعندما وصلنا إلى هذه المرحلة من الحديث، ولدهش كارولين، بدأت دموعها تنهمر. وقالت إنه عندما بدأ ابنها في اختيار الجامعة التي يرغب في الذهاب إليها، أدركت أنها على وشك أن تفقد ابنها الوحيد، وتخوفت من كونها لن تراه خلال السنوات القليلة الماضية إلا نادرًا.

وكانت كارولين قد حملت في أليكس خلال عام من توقفها عن تناول الحبوب، وكانت ولادته سهلة. وظلت معه في المنزل تمارس دورها كأم لفترة كاملة خلال أول سنتين من عمره، ووصفت هذه الفترة بأنها «أسعد فترة في حياتها»، ولكن أحد أصدقائها في شركة المحاماة التي أصبحت شريكة فيها

الآن، أخبرها بأن هناك منصبًا سيظهر «مربحًا للغاية بحيث لا يمكن التفريط فيه»، وعادت للعمل لفترة كاملة بمجرد أن أتمَّ أليكس عامه الثالث.

وأخبرتني كارولين بأنها وزوجها كانا دائمًا ينويان إنجاب طفل آخر، وافترضت بكل بساطة أن الأمر سيكون سهلًا مثل أول مرة. وكان زوجها أدريان يعمل أيضًا محاميًا في شركة كبيرة بمدينة مجاورة تبعد حوالي 30 ميلًا. وقد كان الاثنان يعملان لساعات طويلة جدًّا، وكثيرًا ما ذهبا للعمل في عطلة نهاية الأسبوع، وقالت: « لا يبدو أبدًا أنه الوقت المناسب لأحمل مرة أخرى»؛ ولذلك قررت هي وأدريان بدلًا من ذلك أن يمنحا أليكس كل فرصة يستطيع أي طفل أن يحصل عليها. وكان أليكس يذهب لإحدى المدارس العامة المميزة، واشترك في العديد من الأنشطة خارج المنهج، وكانت الأسرة تقضي عطلتين على الأقل في الخارج كل عام.

وقد كان والدا كارولين طموحين للغاية فيما يتعلق بابنتيهما اللتين ذهبتا إلى مدارس عامة، واشتركتا في مجموعة من الأنشطة خارج المدرسة أيضًا. وجاءت هذه الفرص نتيجة تضحيات مالية كبيرة من والديها، وأخبرتني كارولين بحزن أن والديها كانا دائمًا يذكرانها هي وأختها بهذا الأمر. ووصفت كارولين شقيقتها، الأصغر منها بثلاث سنوات، بـ «الرياضية» على الرغم من أن كارولين نفسها أحبت الرقص وحققت مستوى عاليًا في رقص الباليه.

وقد ذهبت الشقيقتان إلى الجامعة وتدربتا تدريبًا محترفًا، وتأهلت كارولين للعمل محامية وشقيقتها ممارسًا عامًّا، والاثنتان متزوجتان حاليًّا. وكانت شقيقتها تعمل لجزء من الوقت ولديها ثلاث فتيات، ووصفتها كارولين بأنها «متحررة من التوتر أكثر منها».

ومن الناحية الأخرى، وصفت والديها بأنهما «يوتران الأعصاب إلى أقصى درجة». وهما لا يزالان يعيشان معًا وهما الآن متقاعدان. وكانت والدتها تعمل لجزء من الوقت سكرتيرة في شركة للمحامين، وعمل والدها في العديد من الوظائف لكنه « لم يستمر في أي منها لفترة طويلة.. فقد كان يشعر بالملل». وقد تم الاستغناء عنه في إحدى المرات عندما كانت كارولين في

الخامسة من عمرها، وأخبرتني كارولين أنه على الرغم من أنه قد وجد عملًا مرة أخرى خلال عام، فإن والديها لم يكفا عن الحديث في هذا الأمر.

وقد سألت كارولين إذا كانت قد فكرت في تقليل ساعات عملها حتى يصبح لديها المزيد من الوقت لتسترخي وتتواجد في المنزل. وبدا أنها انزعجت بسبب هذا الاقتراح وقالت: «لقد توقعت أنك ستقترحين مثل هذا الاقتراح.ولكنني لا أستطيع أن أقلل ساعات عملي بأي حال من الأحوال. ولست أدري في الواقع كيف سنعمل على تدبير أمورنا في الوقت الذي سيذهب فيه أليكس إلى الجامعة».

وأصرت كارولين على أننا إذا كنا سنلتقي، فيجب أن يقتصر عملنا على ست جلسات، وأن نخصصها فقط لمساعدتها على التخلص من مشاعر الهلع التي لديها، وهذا ما فعلناه بالاستعانة بالعديد من الاقتراحات التي ذكرتها في الفصل الثالث. وخلال أربع جلسات، انخفض مستوى القلق لديها بشكل كبير. وشجعها نجاحها أيضًا على أن تنظر إلى ما هو أبعد من تخفيف الأعراض، وبدأت في إيجاد طرق تمنع بها مستويات قلقها من الارتفاع.

وخلال عملنا معًا، بدأت كارولين تحدد بعض تعبيرات «لابد» التي تستخدمها، خاصة فيما يتعلق بساعات عملها الطويلة، والتخلي عنها. وزادت أيضًا فترات استرخائها. وبحلول الجلسة السادسة، قالت إنها تشعر بسعادة بالغة بسبب التغيرات التي حدثت في أسلوب حياتها وطريقة تفكيرها، واتفقنا على ألا نلتقي.

ولكن بعد ثمانية أشهر اتصلت كارولين بي، وسألتني إن كان من الممكن أن تأتي لرؤيتي مرة أخرى. وأخبرتني أنها كانت تفكر كثيرًا فيما تناقشنا فيه، وترغب الآن في أن تأخذ الأمور خطوة أخرى للأمام. ووافقت على أول موعد عرضته عليها، وسرني أن ألاحظ أنها لم تحدد أن نلتقي خلال ساعة تناولها الغداء أو أنها يجب أن تحصل على آخر موعد في اليوم.

وبدأت كارولين الجلسة بإخباري أن هناك العديد من الأشياء التي حدثت خلال الأشهر الثمانية الماضية. فقد تم قبول أليكس في الجامعات الثلاث التي تقدم إليها، وهو يتطلع بشدة ليبدأ دراسته في الجامعة التي اختارها في غضون

أشهر قليلة. وقالت كارولين بكل فخر إنها أخذت إجازة من العمل « دون التفكير في هذا الأمر تقريبًا ، وبالتأكيد دون الشعور بالذنب». وتمكنت من اصطحاب أليكس لزيارة الجامعات، وقالت إنها استمتعت بشدة وهي تشاهده يختار الجامعة التي يرغب في الذهاب إليها. وأضافت أن «هذا لم يكن ليحدث لو لم تكن قد بدأت في إعادة ترتيب أولوياتها».

وأوضحت أن السبب وراء رغبتها في رؤيتي مرة أخرى هو أنها أدركت أن بعض معتقداتها لم تكن تساعدها على الشعور بالرضا أو السعادة. وقالت: «لقد أدركت الآن أن كثيرًا من الأشياء التي اعتقدت أننا نحتاج إليها- وبالأخص أليكس- لم نكن نحتاجها على الإطلاق. وفي الواقع، إننا لم نستمتع كثيرًا ببعض هذه الأشياء، خاصة جميع العطلات التي قضيناها في السفر للخارج!».

وواصلت حديثها قائلة: «وأدركت أيضًا سخافة محاولتي أن أبدو في الثلاثين من عمري أو بالقرب من هذه السن. وأعني أن أكثر شيء أفتخر به هو أنني أمٌّ، وأن ابني قد كبر الآن! فمن السخافة أن أحاول أن أبدو كأنني مازلت في الثلاثين من عمري!» وأوضحت أنها أحبت أن تبدو بشكل جيد لكنها تستطيع الآن أن ترى الفرق بين هذا الأمر ومحاولة الظهور بمظهر الشباب والكمال بقدر الإمكان.

ومن الواضح أن تخلي كارولين عن العطلات التي تكلفها مبالغ طائلة، وعلاجات التجميل المتعددة المقاومة لتقدم السن، والتي كانت تخضع لها بشكل منتظم، يعني أنها أصبحت الآن تنفق مبلغًا من المال أقل من ذي قبل. وقالت كارولين إن «سبب مجيئي لرؤيتك مرة أخرى هو اعتقادي بأنني مستعدة لأن أدرس فكرة العمل لبعض الوقت. ولكن هذه هي الفترة من حياتي التي اعتقدت أنني سأرغب خلالها في زيادة العمل؛ ولذلك أريد بعض المساعدة لأتكيف مع هذا الأمر. وكنت أتمنى أن تساعديني على استغلال وقت فراغي الجديد لأشعر بسعادة واسترخاء أكثر، بدلًا من مجرد الانشغال بطرق أخرى».

وبدأنا نتحدث عما يعنيه لها العمل لبعض الوقت، وقررنا أنه من الأفضل أن تقلل ساعات عملها تدريجيًا بدلًا من التغيير المفاجئ إذا كان هذا الأمر ممكنًا، ووافقت على مناقشة هذا الأمر مع الشركاء الآخرين.

ولم تكن كارولين نفسها واثقة مما تعنيه بالعمل لبعض الوقت؛ ولذلك اقترحت عليها أن تبدأ مراجعة شئونها المالية لتحدد أقل راتب يناسبها. ووافقت أيضًا على عدم القيام بأي شيء لمدة دقيقتين كل مساء، أو ممارسة تنبيه الذهن كل يوم حتى تبدأ في تعرُّف فكرة وجود وقت غير منظم.

وعندما عادت كارولين لحضور الجلسة التالية كانت تحمل أخبارًا سارة؛ فقد وافق شركاؤها على أن تقلل ساعات عملها على مراحل، ما دامت ترسل إخطارًا بأي تخفيض ساعات ستقوم به قبلها بثلاثة أشهر. وشعروا بالأسف؛ لأنها ستعمل في وقت أقل من ذي قبل، لكنهم قدموا لها دعمهم الكامل.

وانتاب كارولين الدهش عندما قامت بعمل ميزانيتها؛ إذ اكتشفت أنه بما أن الأسرة لم تعد ترغب الآن في السفر كثيرًا، وأنها أصبحت تنفق القليل على نفسها، فيمكنها في الحقيقة أن تقلل ساعات عملها إلى النصف، لكنها شعرت في نفس الوقت بأن هذا الأمر سيكون قاسيًا للغاية كخطوة أولى.

وأخبرتني بأنها بدأت أيضًا تشعر بالقلق بشأن كيفية قضاء وقت فراغها الجديد، وكانت تخشى أن تصاب بالهلع بدون ما أطلقت عليه «سبب واضح». وبالرغم من أنها تريد الحرية، فهي أيضًا تخشاها. واقترحت عليها أن تبدأ بتحديد أهداف صغيرة، بدون وجود أي غرض عظيم، مجرد تجربة، حتى تعرف بماذا تشعر عندما تقضي وقتًا أقل توجيهًا. واتفقنا على أن يكون أول خفض ساعات لها هو أن تعمل لمدة أربعة أيام في الأسبوع. وتمارس أثناء اليوم الخامس من كل أسبوع اقتراح «العقل/ والجسم/ والأشخاص الآخرون» الذي طبقته إيلين بنجاح (راجع ص141) ونقلته لي.

وخلال فترة الإخطار التي تسبق أول تقليل لها في ساعات العمل، والتي ستستغرق ثلاثة أشهر، وافقت كارولين أيضًا على أن تتحدث مع أفراد أسرتها وتراجع مذكراتها القديمة؛ حتى تتمكن من اكتشاف هواياتها واهتماماتها عندما كانت في المدرسة الابتدائية، خاصة عندما كانت في التاسعة أو العاشرة من عمرها.

وبعد مضي أربعة أشهر التقينا مرة أخرى، وكانت كارولين لاتزال أنيقة

الملبس، لكنها تبدو الآن أكثر سعادةً واسترخاءً. وقالت إنها تستمتع تمامًا بيوم إجازتها من العمل كل أسبوع. ومع ذلك، ولدهشها وسعادتها، وجدت أنها تشعر بالاستياء من وضع أية خطط في ذلك اليوم. وحتى طريقة «العقل/ والجسم/ والأشخاص الآخرين» جعلتها تشعر بأن يومها مقيد؛ ولذلك تخلت عنها حتى تترك اليوم بدون خطط.

وأخبرتني أن أكثر شيء يسعدها هو أنها لم تعد تشعر بالهلع إطلاقًا عندما يكون لديها وقت فراغ، سواء في المنزل أو العمل. وقالت: «إذا أخذت استراحة في العمل، لا أبحث عن شيء أملأ به هذا الوقت. بل أمارس بعض تمرينات التنفس المنتظم، أو آخذ استراحة غداء أطول».

وقيام كارولين بالبحث في طفولتها ذكرها كم كانت تحب الرسم. ونتيجة لذلك، قررت أن ترسم لوحات وتقيم معارض، كما شاهدت وزوجها العديد من المعارض ، وزارا أيضًا أليكس في الجامعة، حيث بدا مستقرًا وسعيدًا للغاية.

ولم تكن كارولين واثقة إن كانت ترغب في تقليل ساعات عملها أكثر من ذلك، وقالت لي: «لقد قررت أن أترك الأمور كما هي لمدة ثلاثة أشهر أخرى، ثم أفكر ثانية فيما سأفعله»، وكان هذا القرار مهمًا في حد ذاته؛ فقد قالت بسعادة إنها منذ عام واحد لم تكن تستطيع أن تترك خياراتها مفتوحة هكذا. وكانت تصر على أن تضع خطة أولًا، ولكن هذا المنهج الجديد المرن الأكثر تفتحًا يمنحها الفرصة لتستمتع بحياتها بشكل أكبر.

كيف ينطبق هذا الأمر عليك؟

لقد اخترت كارولين نموذجًا لدراسة الحالة في هذا الفصل ، على الرغم من أنها كان يمكن أن تصبح اختياري بسهولة في الفصل الثالث الذي يتحدث عن القلق. وقد اخترتها؛ حيث كان لديها التصميم والبصيرة لتنظر إلى ما وراء الصعوبات المباشرة التي تواجهها ، والشجاعة لتعترف بأن رؤيتها للأمور أسهمت بشكل كبير في ظهور قلقها في المقام الأول.

ويمكن أن ينطبق هذا الأمر عليك أنت أيضًا؛ فبمجرد أن تنال قسطًا وفيرًا

من النوم أو تشعر بأنك أهدأ وأكثر إيجابية ويمكنك التركيز فيما يدور حولك ـ ستدرك على الأرجح أنك تؤمن بإحدى الخرافات أو أكثر وأن هذه الخرافة، أو الخرافات، ستستمر في تنغيص راحة بالك ما لم تفعل شيئًا حيال ذلك؛ وسيكون هذا هو الوقت المناسب كي تنفذ بعض الاقتراحات الواردة في هذا الفصل.

وكما وضحت لنا كارولين جليًا، فاعلم أن الشعور بالرضا لم يكن لتصل إليه مرةً واحدةً– بل إنه شعور ينمو ويتطور. والتطور لا يواصل طريقه أبدًا في خط واحد مستقيم. وتذكر، كما قال جبران بمنتهى الحكمة في روايته «النبي» إن «النفس تتفتح كزهرة اللوتس، أكمامها لا تحصى».

7

الانتكاس

«لا تسير الروح في خط مرسوم، ولا تنمو كما تنمو القصبة.
وإنما هي تتفتح كزهرة اللوتس، أكمامها لا تحصى».

«رواية النبي»
جبران خليل جبران

كثيرًا ما أتساءل: لماذا لا يكاد يُكتب شيء عن الانتكاس؟ قد يرجع السبب في ذلك إلى أن الأطباء النفسيين ينزعجون من هذا الأمر. وقد نشعر بأننا أخفقنا مع مرضانا بطريقة ما إذا انتكسوا.

إن الانتكاس في الواقع أمر عادي بشكل لا يُصدق، بمعنى أنه من الشائع جدًّا أن تنجرف مرة أخرى في اتجاه عاداتك القديمة، أو تتصرف بالطرق القديمة عندما تتعرض لأحد الضغوط. وهذا الأمر في الواقع عادي للغاية، لدرجة أنني متأكدة من إمكانية أن نقول إن حدوث حالات الانتكاس أمر طبيعي. فلماذا إذن نشعر كلنا بالفشل عندما تطرأ مثل هذه الحالات؟

وأعتقد أن السبب يرجع إلى أن أغلبنا قد وقع تحت تأثير المفهوم الخطأ الذي ظهر أخيرًا والذي يقول إن المرء يتطور نفسيًّا في خط مستقيم. وقد سبق أن تحدثنا عن حقيقة أن الحياة لا تمضي بشكل منطقي، وليس لها معنى في كل وقت. ومن غير الواقعي أيضًا أن نفترض أننا كلما ارتكبنا خطأً ما، قمنا بتصحيحه وواصلنا

طريقنا بدون أن ننظر نظرة سريعة على الماضي. ويغفل هذا النموذج المبسط للغاية الدور المركب الذي يقوم به الحافز أثناء اختيارنا الطريقة التي سنتصرف بها؛ فهو يغفل قوة ما يعتاده الإنسان من سلوك، ويغفل الدور الذي تنهض به الصفات الشخصية كالاندفاع في تحديد تصرفاتنا، ويغفل أيضًا أنه إذا تعلمنا درسًا في ظرف من الظروف قد لا يعلمنا ما يكفي لنقرر ما الذي يجب علينا فعله في ظروف مماثلة؛ ولذلك أرجو أن تبدأ هذا الفصل بالتخلص من الدلالات السلبية المقترنة بمصطلح «الانتكاس»، ولنسمه فقط «التغير في اتجاه غير مرغوب فيه».. ما رأيك؟

وكلما شعرت بأنك تعود مرة أخرى إلى العادات القديمة وأنها لا تفيدك بأي شيء، فما عليك إلا أن تقف، وتعيد التفكير، ثم تعيد توجيه نفسك مرة أخرى. وسأشرح لك في هذا الفصل كيف تقوم بهذا الأمر، ويعتبر الانتكاس وَقْفًا للعمل، ولكن لا داعي لتبادل الاتهامات.

وإذا تابعت روح هذا الكتاب فستحصد ملاحظات رئيسية عن مشكلاتك وستحتفظ بها، كذلك الملاحظات عن الاقتراحات والتحديات والتعديلات التي اخترتها وساعدتك على أفضل نحو. وستسجل أيضًا إلى أي مدى قمت بضبط الاقتراحات والتحديات والتعديلات لتناسبك، وهكذا تصبح بالفعل في طريقك لعلاج أي انتكاسات قد تتعرض لها.

ولا أستطيع أن أؤكد بقوة مدى أهمية الاحتفاظ بسجلات مكتوبة. فإذا احتفظت بمثل هذه السجلات أثناء مواصلتك العمل، فستوفر عليك الاضطرار للبدء من جديد عندما تجد نفسك تعود مرة أخرى إلى طرق التفكير والتصرف التعيسة التي كنت تتبعها قديمًا. وبدلًا من أن تبدأ بداية جديدة تمامًا، ستحتاج فقط إلى أن تُخرج ملاحظاتك وما كتبته لتذكر نفسك بالأشياء التي سبق أن نجحت في تطبيقها بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

وأنا أعمل مع مرضاي بهذه الطريقة؛ ففي الجلسة الأولى يُعطى كل واحد منهم دفترًا يصبح بعد ذلك تدريجيًا دليل علاجهم الشخصي أو دليل النجاة من الانتكاس. ولكي تقوم بعمل دليلك الخاص، ستحتاج إلى كتابة تعريف لكل مشكلة

من مشكلاتك، وقائمة بالاقتراحات والتحديات والتعديلات (تتضمن تلك التي تماشت معك ونجحت في تطبيقها والتي لم تنجح أيضًا)، وملخصات منتظمة عن مدى تقدمك. وتستطيع أن تدون جميع ما سبق في كل مرة تشعر فيها بأنك حددت إحدى المشكلات ونجحت في تصنيفها، أو تستطيع أن تفعل ذلك بصفة دورية كلما توافر لديك الوقت.

دليل النجاة من الانتكاس- التعريفات

قبل أن تحدد كيف تساعد نفسك، يجب أن تعرف بوضوح ما المشكلة، ومدى صعوبتها. وإذا كنت نفذت الاقتراحات الواردة في هذا الكتاب فستكون بذلك قد قمت بهذا الأمر بالفعل. وإذا كنت تعاني اضطراب النوم، أو القلق، أو تميل للهلع، فستحتفظ بدفتر لتدوين الملاحظات الرئيسية (راجع الفصلين الثاني والثالث). وإذا كانت مشكلتك هي الاتجاه للاستغراق في التفكير في الماضي التعس، فستكون قد حددت الاقتراحات التي ستساعدك على التخلص من غضبك وغيظك (راجع الفصل الرابع). وإذا كانت مشكلتك هي التفكير السلبي أو عدم الرضا، فسيكون لديك فكرة جيدة عن المعتقدات غير المفيدة التي تدعم سوء التكيف لديك (راجع الفصل الخامس).

ولكن ماذا لو كانت حالة الانتكاس التي أصابتك تتعلق بمشكلة عملت على إصلاحها قبل أن تقرأ هذا الكتاب، أو ماذا لو كان انتكاسًا قمت بحله دون أن تتبع الوسائل التي ذكرتها هنا؟ في هذه الحالة، يمكنك أن تحاول صياغة التعريفات المناسبة، على الرغم من أنني يجب أن أحذرك من أن هذا الأمر لن يكون بنفس دقة جمع المعلومات لحظة حدوث الشيء؛ ولذلك إذا لم تستعن بهذا الكتاب في مساعدتك على علاج إحدى المشكلات التي ظهرت مرة أخرى، فقد يكون من الأفضل أن تبدأ العمل فيها كأنك تواجهها لأول مرة، وراجع الفصول المتعلقة بهذه المشكلة، وتعامل معها كأنها جديدة.

وأثناء قيام مرضاي بجمع المعلومات في دفاترهم، كانوا يتركون صفحة فارغة بعد تحديد كل مشكلة وجمع المعلومات عنها؛ من أجل وضع الخطوط

الأساسية. وبعد ذلك نستخدم هذه الصفحة خلال جلستنا الأخيرة لتلخيص المشكلة بأكبر قدر ممكن من الدقة.

واسمح لي أن أعطيك بعض الأمثلة من دراسات الحالة:

روز

كتبت روز ما يلي عن مشكلة اضطراب نومها:

كنت أستغرق حوالي 70 دقيقة قبل أن أنام عندما آوي إلى الفراش، وكنت أستيقظ ما بين أربع وثماني مرات أثناء الليل، وأحتاج عادة إلى ساعة ونصف الساعة تقريبًا لأنام مرة أخرى. وبالرغم من أنني أقضي عشر ساعات أو إحدى عشرة ساعة في الفراش، فإن معدل وقت نومي كل ليلة كان لا يتجاوز الـ 4 ساعات.

هيلين

عندما عرفت هيلين القلق، كتبت ما يلي:

في أسوأ حالاتي، كان هناك أربع أفكار من كل خمس عما يجب أن أفعله للآخرين. وكنت مدركة هذه الأفكار المقلقة إلى حد ما طوال الوقت. و لم يقل تصنيفي لمستويات قلقي قطُّ عن 40 % وكثيرًا ما كان يصل إلى 80 % أو حتى أكثر من ذلك. وعندما أصل إلى 80 %، كنت أظن أنني قد أصبت بالهلع. وكان القلق يصل إلى أقل معدلاته عندما أرى المرضى أو أقرأ لأولادي، ويقفز لأعلى معدلاته عندما أحاول النوم ليلًا لأول مرة.

مارتن

عندما كان مارتن يحدد معتقداته السلبية، كتب ما يلي:

«عندما بدأت العلاج لأول مرة كان وزني 90 كجم، وكنت مقتنعًا بأن وزني وسني وحدهما هما الأساس الذي سيحكم الآخرون عليَّ من خلاله، ولن يقبلني أي شخص صاحبًا. وكنت أصدق هذه الفكرة على الرغم من أنني أدركت وجود بعض الأصدقاء المخلصين في حياتي، وكنت أيضًا مقتنعًا بأن كل شخص لديه من يحبه باستثنائي».

والآن بعد أن نظرتم لما سبق لتروا إلى أي مدى كانت الأمور سيئة في وقت من الأوقات، فإن الكثيرين منكم سيشعرون بتحسن بالفعل بعد ذلك. وبإمكانكم

أن تروا من خلال ملخصاتكم أن الأمور كانت سيئة، بل كانت أسوأ في الماضي. وتذكروا أيضًا أنه بالرغم من ذلك فقد تمكنتم من تحقيق تقدم باهر.. ويمكنكم القيام بذلك مرة أخرى، ولكن هذه المرة بسرعة أكبر.

ما الذي نجح؟ وما الذي لم ينجح؟!

وتتلخص الخطوة التالية في أن تدرس ملاحظاتك لتُعرف الاقتراحات والتحديات والتعديلات التي ساعدتك على أن تشعر بحال أفضل وتتصرف بشكل أكثر تكيفًا.

وأثناء جلستنا الأخيرة، اختار الكثيرون من مرضاي أن يكتبوا «وصفة طبية» في دفاترهم، تتضمن هذه الوصفة الاقتراحات والتحديات والتعديلات التي ساعدتهم بأكبر شكل ممكن، بالإضافة إلى تلك التي لم تحقق نجاحًا كبيرًا معهم. ويمكنهم بعد ذلك أن يعودوا لهذه الوصفة عندما يشعرون بأنهم على وشك الانتكاس، أو بأنهم قد انتكسوا بالفعل.

أمثلة للوصفات الطبية

لننظر مرة أخرى على الأمثلة الثلاثة التي أوردناها لنرى ما الذي كتبوه كوصفات طبية خاصة بهم:

روز

يساعدني الشريط المسجل عليه تغريد الطيور على سرعة النوم بمجرد أن آوي إلى فراشي، وإذا استيقظت أثناء الليل، أذهب إلى معتزلي، وأتناول قليلًا من الشاي المحلًى، وأتصفح سجل القصاصات الخاص بي، أو أقرأ رواية رومانسية إلى أن أشعر بالتعب، ولا بأس من القيام بهذا الأمر كلما احتجت لذلك؛ لأنني سأشعر بالمزيد من الراحة في اليوم التالي.

و«شرائط التسجيل المعدة للاسترخاء» التي يمكنني شراؤها لا تناسبني إلى حد كبير؛ ولذلك أحتاج فقط إلى استخدام شرائطي المسجل عليها تغريد الطيور.

ويجب أن ألتزم ببرنامج يومي منتظم كل ليلة، وأتأكد من أنه يتضمن الاغتسال ووقتًا محددًا للنوم في تمام الساعة العاشرة مساءً.

هيلين

إذا استيقظت في المساء وأنا أفكر في أشياء مقلقة، فسأدونها بدفتر تدوين الأفكار المقلقة، وإذا ظللتُ أشعر بالقلق، فيمكنني محاورة نفسي لأكتب قائمة بـ «الأعمال التي يجب عليَّ القيام بها» في اليوم التالي، وعندئذ يمكنني أن أنسى هذه الأفكار المقلقة، وسيساعدني تنبيه الذهن أو التنفس المنتظم على النوم مرة أخرى.

وإذا وجدت أنني أشعر بالقلق أثناء النهار، أو أفكر في أشياء «لابد» أن أقوم بها، فإن ممارسة التنفس المنتظم لمدة 40 مرة ستساعدني على أن أنسى كل هذا. وخلال الأيام القليلة القادمة، يجب عليَّ أيضًا أن أضبط منبهي لأستيقظ خمس دقائق مبكرًا عن ميعادي في الصباح وأبدأ كل يوم بممارسة التنفس المنتظم 40 مرة.

ومن المهم أيضًا بالنسبة لي أن أتأكد من توفير الوقت لحضور ثلاث أو أربع جلسات من تمرينات اللياقة البدنية كل أسبوع، بحيث تستغرق كل جلسة 20 دقيقة على الأقل.

مارتن

يتراوح وزني المثالي بين 56 و60 كجم.. ويمكنني إنقاص وزني بمعدل نصف كيلوجرام تقريبًا في الأسبوع إذا ذهبت إلى صالة لممارسة الألعاب الرياضية بانتظام. وأشعر بأنني في حالة طيبة عندما أتبع النظام الغذائي الذي أعده المتخصصون لي، والشعور بحال أفضل أهم من الوصول إلى وزن محدد.

ويهدأ بالي عند التأمل وممارسة المشي بانتظام، وسأتذكر على الأرجح أن أمارس التأمل إذا حضرت دروسًا بانتظام.

وأدركت الآن أنني لست الأعزب الوحيد بين أصدقائي.

وعندما أتحدث مع الآخرين، أشعر باسترخاء شديد عندما أطلب منهم أن يحدثوني عن أنفسهم.

ومن المهم بالنسبة لي دائمًا أن أنصت باهتمام إليهم؛ فأنا أعتبر الإنصات باهتمام نوعًا من أنواع تنبيه الذهن، كما أنه يساعدني على الشعور بهدوء أكثر، وأيضًا على أن يتقبلني الآخرون بشكل أفضل.

دفتر جديد لتدوين الملاحظات الرئيسية

بمجرد أن تدرك أنك بدأت تنتكس، احتفظ بدفتر جديد (ومعدل) لتدوين الملاحظات الرئيسية.. وتذكر أن هذه هي أفضل طريقة لتجميع معلومات دقيقة عما أثار مشكلتك.

وسجل كل مناسبة لها علاقة بهذه المشكلة؛ كالليالي التي لم تنعم فيها إلا بالقليل من النوم، والمناسبات التي سجلت خلالها ظهور القلق في المرحلة التي تشعر عندها بقلة الراحة، واللحظات التي وجدت فيها نفسك تفكر أفكارًا سلبية ومثبطة- بمعنى آخر: كلما تحدث المشكلة التي حددتها، واكتب ملاحظاتك عن الوقت الذي حدثت فيه، وأين كنت وقت حدوثها، وما الذي كان يحدث أيضًا، ومن الذي كنت بصحبته، وأي عوامل أخرى تشك في أن لها علاقة بالمشكلة، ويمكنك أن تستعين بالنموذج الذي كتبته في الصفحة التالية لو تفضّل ذلك.

واحتفظ بدفتر تدوين الملاحظات الرئيسية هذا فترة كافية تمكنك من تدوين خمسة أمثلة لمشكلتك على الأقل، ثم اكتب باختصار بعد ذلك المثيرات التي تعتقد أنها تسببت في ظهور سلوكك الذي يصعب عليك التعامل معه.

الوصفة الطبية الجديدة

إذا كانت المثيرات التي حددتها هي نفسها التي تعاملت معها من قبل، فربما تتمكن من الاستعانة بوصفتك الطبية الأصلية دون أن تحتاج إلى تعديلها. أما إذا حددت بعض المثيرات الجديدة، كما هو الحال في أغلب الظروف، فستحتاج إلى كتابة وصفة طبية؛ حتى تتمكن من التعامل مع هذه المثيرات. وهناك منهجان يمكنك اتباعهما في الأساس:

دفتر تدوين ملاحظات الانتكاس الرئيسية

التاريخ: اليوم:

الوقت				
الانتكاس، أو الفكرة، أو المعتقد السلبي، أو الخرافة، أو السلوك غير المفيد المحتمل حدوثه				
أين كنت؟				
مع من؟				
ما الذي كنت أفعله؟				
أية أفكار				
أية معلومات أخرى				
ما الذي نجح معي عندما بدأت في تصنيف هذه المشكلة؟				
ما الاقتراحات الأخرى التي يمكن أن أجربها؟				
الاقتراحات التي جربتها (إذا كانت لها علاقة بالموضوع)				
ما نسبة النجاح؟ (% اختيارية)				

1 تجنب المثيرات التي تسبب الانتكاس

لنقل ـ على سبيل المثال ـ إنك بدأت تشعر بالاكتئاب والإحباط في الصباح– وهو شيء لم تتعرض له منذ أكثر من عام. ويشير الدفتر الذي تدون فيه ملاحظاتك الرئيسية إلى أنك قد بدأت تستمع إلى برنامج أخبار معين أثناء تناولك الإفطار. ويؤثر هذا البرنامج على حالتك المزاجية بسهولة؛ لذلك كف عن الاستماع إلى نشرة الأخبار تلك، أو غيِّر الوقت الذي تستمع فيه إلى الأخبار خلال اليوم.

2 جرب بعض الاقتراحات الجديدة إذا كان تجنب المثيرات أمرًا مستحيلًا

لنقل إنك تستيقظ وأنت تشعر باكتئاب وضيق شديدين في الصباح لأنك ترى كوابيس، فيمكنك أن تجرب ممارسة التنفس المنتظم لمدة خمس دقائق بمجرد أن تستيقظ، وتستعين بأحد معوقات التفكير وأنت تستعد لتبدأ يومك؛ حتى لا يصبح لديك أية فرصة للتفكير في الكوابيس، أو بإمكانك الاستماع إلى الراديو في ذلك الوقت (ولكن يُفضل ألا تستمع إلى أية محطة إذاعية تذيع الأخبار المحملة بالكوارث!).

وبمجرد أن تتوصل إلى بعض الاقتراحات التي ستساعدك، اكتب وصفة طبية يومية معدلة للأسابيع الثلاثة القادمة (تذكر أن ثلاثة أسابيع تعد أنسب فترة مطلوبة للتخلص من إحدى العادات). ومن الحكمة أن تتضمن هذه الوصفة جلسة يومية تمارس خلالها التنفس المنتظم 40 مرة أو خمس دقائق عن طريق تنبيه الذهن عند الاستيقاظ، وأن تحدد لنفسك موعدًا للنوم. وإذا استطعت أن تبدأ يومك وأنت هادئ، وأن تحصل على ما يكفي من الراحة، فإنك ستتغلب على مشكلتك على الأرجح.

احتفظ بدفترك في مكان يساعدك على العودة إليه بسهولة كل يوم، واحتفظ بسجل مكتوب يحتوي على الأشياء التي نجحت معك والأشياء التي لم تنجح.

نشاط إضافي

يمكنك أن تشجع على وجود رؤية إيجابية إذا اخترت أن تضع في جدولك نشاطًا واحدًا تنهض به كل يوم، وهذا الأمر لن يستغرق الكثير من الوقت؛ فخمس دقائق كافية. وقد تجد بعض الاقتراحات في ملاحظاتك الأصلية، أو بإمكانك إلقاء نظرة على الاقتراحات الواردة في الكتاب، خاصة تلك التي تحدثنا عنها في الفصل السادس.

بعض الأفكار

حتى أوافيك ببعض الأفكار، إليك ما اختارته روز، وهيلين، ومارتن:

روز

اختارت أن تتمشى مع زوجها كل مساء، وهو الوقت الذي كانت تشعر فيه بتدني حالتها لأقصى درجة. وهذا الأمر جعلها تشعر بيقظة ونشاط زائدين. وقد حرصت أيضًا على أن تقول لزوجها تعليقًا على أحد الأشياء الجميلة التي لاحظتها أثناء المشي.

هيلين

كانت تبدأ يومها بممارسة أسلوب تنبيه الذهن لمدة خمس دقائق، وتخصص عشر دقائق كل مساء للقيام ببعض تمرينات اليوجا. وهذا الأمر ساعدها على الاسترخاء بانتظام.

مارتن

أمتع نفسه من خلال مشاهدة بعض الأفلام الجديدة في المساء عندما كان يشعر هو أيضًا بتدني حالته لأقصى درجة. وسجل اسمه أيضًا لحضور دروس عن الصحة البدنية والنفسية مرة أخرى، وطرح الأسئلة، والإنصات باهتمام للآخرين أثناء هذه الدروس.

الأشياء الإضافية

عليك أيضًا أن تستفيد من أية وسائل مساعدة:

وجدت روز الشرائط التي تحتوي على تغريد الطيور، وسجلات القصاصات، والصور الخاصة بها.

اشترت هيلين كتابًا عن اليوجا، كان أستاذها قد رشحه لها.

حصل مارتن على بعض الأفلام التي كان يرغب في مشاهدتها.

التحدث أمام المرآة

وأخيرًا استعن بطريقة التحدث أمام المرآة لتمدح نفسك كل يوم على اتخاذ هذه الخطوات الإيجابية، وهذا أمر مهم بالفعل؛ فهو سيشجعك على الاستمرار في ممارسة عاداتك الجديدة، وسيذكرك بأن مجهوداتك المتجددة ستساعدك أيضًا في إعادة تعزيز احترام ذاتك.

مراجعة ما حققته

في نهاية الأسابيع الثلاثة، لخص شعورك في دفترك، وسجل مدى التقدم الذي حققته، وتذكر أن تكون محددًا بقدر ما تستطيع في حال ما إذا احتجت للعودة إلى هذه المعلومات في المستقبل.

وإذا كنت ترى أن التركيز طيلة الأسابيع الثلاثة قد حسن أوضاعك، فيمكنك أن تتخلص من كل الأشياء بكل ثقة. أما إذا كنت تعتقد أنه مازال أمامك طريق طويل، فحدد لنفسك وصفة طبية لمدة ثلاثة أسابيع أخرى، واصل مراقبة مدى تقدمك. وقد وجدت أن أغلب مرضاي يحتاجون إلى ستة أسابيع تقريبًا من إعادة التركيز قبل أن يشعروا بأنهم لم يعودوا معرضين لخطر الانتكاس.

وأعتقد أنك ستجد هذا المنهج المهيأ لحل المشكلات أكثر إفادةً من أي منهج مفصل له خطوات ثابتة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تمكنك من استعادة رؤية متوازنة للحياة ستزيد احترامك لذاتك، وتعد المشكلات جزءًا طبيعيًّا من الحياة،

وكل مرة تتغلب فيها على إحدى المشكلات، ستكون قد عرفت المزيد عن نفسك، وعن الطريقة التي تجعل بها حياتك أسعد، وأكثر ثراءً، ومليئة بإنجازات أكبر.

وتذكر أن الأمور يمكن دائمًا أن تتحسن.

المصـــادر والقـراءات المقترحـة

لقد رصدت في هذا الفصل المصادر والمراجع التي اطلعت عليها عند تأليف هذا الكتاب، ورصدت أيضًا الأعمال التي كثيرًا ما أقترح على مرضاي قراءتها كجزء من واجباتهم المنزلية. وسأصف تحت كل كتاب أو مقالة باختصار المشكلات والقضايا التي أعتقد أنها تتعامل معها بشكل فعال على وجه الخصوص.

المصادر العامة

البي بي سي BBC

www.bbc.co.uk

موقع عام وضخم، وإذا نقرت على الصحة *"Health"* ثم على الحياة الصحية *"Healthy Living"*، فسيتم توجيهك إلى مواقع تحتوي على معلومات مفيدة عن التغذية السليمة والتمرينات المناسبة، والقلق ونوبات الهلع، والأرق، وأساليب الاسترخاء.

مايند Mind

www.mind.org.uk

موقع عام آخر يحتوي على معلومات قيمة عن القلق، ونوبات الهلع، ومشكلات النوم، واليوجا، والاسترخاء. وإذا أردت أن تتحدث مع أحد الأشخاص في البلد الذي يسكن فيه، فانقر على مايند في منطقتك *"Mind in your area"* واكتب الرمز البريدي الخاص بك.

الجمعية الملكية للأطباء النفسيين

17 Belgrave square

London

SW1X 8PG

ت: 0207 2352351

www.rcpsych.ac.uk

يحتوي الموقع على معلومات مفصلة مكتوبة بشكل رائع، خاصة عن القلق وأنواع الرهاب، ومشكلات النوم.

الجمعية البريطانية للعلاج النفسي السلوكي والمعرفي (BABCP)

Victoria Buildings

9-13 Silver Street

Bury

BL9 0EU

ت: 0161 7974484

www.babcp.com

يحتوي هذا الموقع ـ على وجه الخصوص ـ على معلومات رائعة مكتوبة عن القلق، وهناك موقع لمساعدتك في العثور على معالج بطريقة العلاج السلوكي المعرفي.

الجمعية البريطانية للطب النفسي (BPS)

St. Andrew's House
48 Princess Road East
Leicester
LE1 7DR
ت: 0116 2549568

www.bps.org.uk/public

لدى هذه الجمعية أشمل موقع للوصول إلى معالجين على الأرجح، وتقوم الآن بتطوير سلاسل من المعلومات حول بعض الموضوعات كالقلق ونوبات الهلع على الموقع.

الجمعية البريطانية لتقديم المشورة والعلاج النفسي (BACP)

BACP House
15 St. John's Business Park
Lutterworth
LE17 4HB
ت: 0870 4435252

www.bacp.co.uk

يحتوي هذا الموقع على خدمة الوصول إلى معالج «*find a therapist*».

BUPA
www.bupa.co.uk

هذه الشركة شركة خاصة متخصصة في الرعاية الصحية، وفضلًا عن تقديم الرعاية الصحية ـ تقدم سلسلة من المعلومات المكتوبة بشكل رائع على موقعها. والمعلومات القيمة بصفة خاصة هي تلك التي تتعلق باضطرابات القلق، وأنواع الرهاب، والأرق.

NHS Direct
www.nhsdirect.nhs.uk

هذا الموقع موجه للصحة البدنية، وبه معلومات عن القلق، واضطراب الهلع، والأرق.

اضطراب النوم

البي بي سي BBC

www.bbc.co.uk

لمشكلات النوم، اذهب إلى: **www.bbc.co.uk/health/conditions/insomnia**

مايند Mind

www.mind.org.uk

انقر على مشكلات النوم *"sleep problems"*.

الجمعية الملكية للأطباء النفسيين

www.rcpsych.ac.uk

تحت عنوان معلومات عن الصحة العقلية *«mental health information»*، انقر على مشكلات النوم *«sleep problems»*.

BUPA

www.bupa.co.uk

انقر على الأرق *«insomnia»*.

NHS Direct

www.nhsdirect.nhs.uk

انقر على الأرق *«insomnia»*.

القلق ونوبات الهلع

البي بي سي BBC

www.bbc.co.uk

للحصول على المساعدة بشأن القلق ونوبات الهلع، اذهب إلى:

www.bbc.co.uk/health/conditions/mentalhealth/anxietydisorders.

ويمكنك أن تضع أنواع الرهاب ونوبات الذعر *"phobias and panic attacks"* مكان اضطرابات القلق *"anxiety disorders"*.

مايند Mind

www.mind.org.uk

انقر على القلق *"anxiety"* أو نوبات الذعر *"panic attacks"*.

الجمعية البريطانية للعلاج النفسي السلوكي والمعرفي (BABCP)

www.bacp.co.uk

انقر على القلق *«anxiety»*.

الجمعية الملكية للأطباء النفسيين

www.rcpsych.ac.uk

انقر على القلق وأنواع الرهاب *«anxiety and phobias»*.

BUPA

www.bupa.co.uk

انقر على اضطرابات القلق *«anxiety disorders»* وعلى أنواع الرهاب *«phobias»*.

NHS Direct

www.nhsdirect.nhs.uk

انقر على القلق *«anxiety»* واضطراب الهلع *«panic disorder»*.

مجموعة التغلب على الرهاب Triumph Over Phobias (TOP UK)

www.topuk.org

يصف هذا الموقع نوع المساعدة التي قد تحتاج للبحث عنها ويرشح لك مواد للقراءة ومواقع تتحدث عن نفس الموضوع.

تنبيه الذهن وأساليب الاسترخاء

البي بي سي BBC

www.bbc.co.uk

اذهب إلى **www.bbc.co.uk/health/conditions/mentalhealth/relaxation**

مايند Mind

www.mind.org.uk

اذهب إلى الضغط "*stress*" لتحصل على إرشادات عن الاسترخاء، وإلى أنماط العلاج التكميلية "*complementary therapies*" لتحصل على معلومات عن اليوجا.

مركز أبحاث تنبيه الذهن وممارسته

كلية علم النفس

School of Psychology

Dean Street Building

Bangor University

Bangor

LL57 1UT

ت: 01248 382939

www.bangor.ac.uk/imscar/mindfulness

تقدم هذه المؤسسة دورات عن تنبيه الذهن، بالإضافة إلى كتب، ومقالات، وشرائط، وأسطوانات مدمجة.

عيادة مايو The Mayo Clinic

www.mayoclinic.com/health/relaxation-techniques

تصف المعلومات الواردة هنا فوائد الاسترخاء وتقدم أنماطًا متعددة من الاسترخاء.

مركز لتعليم اليوجا

British Wheel of Yoga

BWY

المكتب الرئيسي

Central office

25 Jermyn Street

Sleaford

Lincs

NG34 7RU

ت: 01529 306851

www.bwy.org.uk

التواصل الاجتماعي

موقع **Friends Reunited** للم شمل الأصدقاء

www.friendsreunited.co.uk

ويكيبيديا

http://wikipedia.org/

للحصول على قائمة بمواقع التواصل الاجتماعي التي يتم الدخول عليها كثيرًا، اذهب إلى ويكيبيديا ثم اكتب قائمة بمواقع التواصل الاجتماعي *«list of social networking sites»*.

الحياة الصحية

البي بي سي BBC

www.bbc.co.uk

للحصـــول على معلومــات عن التغذيــة، اذهب إلى *www.bbc.co.uk/health/healthyliving/nutrition;* وللحصول على معلومات عن اللياقة البدنية، ضع كلمة اللياقة «*fitness*» مكان التغذية «*nutrition*».

مايند Mind

www.mind.org.uk

انقر على الطعام والحالة المزاجية «*food and mood*» وعلى النشاط البدني «*physical activity*».

طريقة ألكسندر

جمعية معلمي طريقة ألكسندر (**STAT**)

1st floor

Linton House

39-51 Highgate Road

London

NW5 1RS

ت: 0207 4825135

www.stat.org.uk

طريقة ألكسندر طريقة للتنفس والتحكم في نفسك بحيث يصبح جسمك في وضع طبيعي مناسب جدًا بالنسبة له، ويحتوي الموقع على دليل للمعلمين المؤهلين.

الكتب والمقالات

Barker, Sarah, The Alexander Technique, Bantam Books Inc., 1990.

(تعرض المؤلفة عددًا من أساليب الاسترخاء والطرق المهدئة، إنه كتاب عملي للغاية).

Beck, Aaron T., Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, Penguin Books, 1991.

(يصف هذا الكتاب التفكير السلبي ودوره في تدني الحالة المزاجية. وأسلوب المؤلف أكاديمي إلى حد ما).

Beck, Aaron T., Rush, A. John, Shaw, Brian F., and Emery, Gary, Cognitive Therapy of Depression, The Guildford Press, 1987.

(يقدم المؤلفون صورة مفصلة للتفكير السلبي والاكتئاب.. ومثل الكتاب السابق، فإن أسلوب أرون بيك أكاديمي إلى حد ما).

Biddulph, Steve, Raising Babies: why your love is best, Harper/ Thorsons, 2006.

(يصف ستيف بيدولف أهمية الخبرة المبكرة، وأسلوب الكتاب بسيط للغاية).

Blair, L., "Parents right to allow small freedoms for 10-year-olds", The Times, 10 August 2002.

(كانت هذه محاولتي لأضع بعض وجهات النظر في سياق خبر مأساوي).

Briggs, Harold E., Complete Poetry and Selected Prose of Keats, Random House, 1967.

(لقد استعنت بالجزء الذي يتحدث عن الشباب في قصيدة «Ode on a Grecian Urn»، ص295، في الفصل السادس).

Bristol, Claude M., The Magic of Believing, Prentice-Hall, Inc., 1977.

(يشيد كلود بريستول بقوة التفكير الإيجابي، ويصف كيفية استخدام التحدث مع النفس بإيجابية والتخيل الإيجابي. وهذا الكتاب دليل عملي لكن الأمثلة قديمة إلى حد ما).

Bruner, J.S., Jolly, A., and Sylva, K. (eds), Play: its role in development and evolution, Penguin Books, 1976.

(الجزء المقتبس الذي استعنت به في الفصل الأول مأخوذ من مقالة كتبها إيريك

إيريكسون تحمل عنوان «Play and Actuality»، من ص688 إلى ص704، والاقتباس مذكور في ص691. ويشتمل هذا الكتاب الرائع على مقالات بقلم العديد من المؤلفين، من وجهات نظر متعددة، عن معنى اللعب وأهميته).

Covey, Stephen, The Seven Habits of Highly Effective People, Simon & Schuster, 1999.

(يعرض ستيفن كوفي مجموعة من الطرق لتشجيع التفكير الإيجابي، ويقدم اقتراحات عملية عن كيفية التخطيط لحياتك وتحسين كفاءتك).

Csikszentmihalyi, M., Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness, Rider & Co., 2002.

(يساعدك المؤلف على فهم المعنى الحقيقي لاندماجك الكامل فيما تحب القيام به).

De Botton, A., Status Anxiety, Penguin Books, 2004.

(يناقش إيه. دو بوتون الطرق التي تسهم بها الاتجاهات الثقافية الحالية في شعورنا بعدم الرضا. وهذا الكتاب مكتوب بطريقة رائعة).

Dalai Lama, H.H. and Cutler, Howard, The Art of Happiness, Hodder & Stoughton, 1999.

(هذا الكتاب عبارة عن نظرة دقيقة ومفصلة لما تعنيه السعادة التي تختلف عن الرضا؛ ولذلك يساعدك على إجراء بعض المقارنات المفيدة).

Dickens, Charles, A Christmas Carol, Hazell, Watson and Viney Ltd, 1868.

(يخبرنا البطل سكروج كيف أن المال لا يشتري السعادة).

Dominguez, Joe and Robin, Vicki, Your Money or Your Life, Penguin Books, 1992.

(يوضح المؤلفون الهدف من المال، وكيف تمنعه من التحكم فيك. ويقدمون اقتراحات معقولة عن كيفية وضع الميزانية، وطرقًا جديدة للتفكير في عملك).

Dowden, Edward (ed.), The Histories and Poems of William Shakespeare, Oxford University Press, 1912.

(لقد اقتبست من السوناتة الخامسة والعشرين التي ألفها شكسبير، ص361، الفصل السادس).

Dowden, Edward (ed.), The Tragedies of William Shakespear, Oxford University Press, 1912.

(لقد اقتبست من هاملت، الفصل الثاني، المشهد الثاني، ص300، في بداية الفصل الخامس).

Earle, Richard, Imrie, David, Archbold, Rick, Your Vitality Factor, Pan Macmillan, 1991.
(يعرف هذا الكتاب الضغط بمنتهى الوضوح، ويقدم مجموعة من الاستبيانات يمكنك الاستعانة بها لتساعدك على ترتيب أولوياتك وإيجاد طرق للتغلب على الضغط. ويحتوي على العديد من النصائح العملية).

Ellis, Albert, Human Psychotherapy: The Rational-emotive Approach, McGraw-Hill, 1973.
(يقدم ألبرت إيليس مجموعة من الاقتراحات للتغلب على التفكير السلبي).

Erikson, Erik H., "Identity and the Lifecycle", Monograph, Psychological Issues, vol. I, no. I, International Universities Press, 1959.
(يصف المؤلف كيف نستمر في النمو والتغير طوال حياتنا، وليس فقط في الطفولة).

Estes, Clarissa Pinkola, Women Who Run with the Wolves, Random House, 1992.
(في هذا الكتاب المكتوب على نحو رائع، تستعين كلاريسا إيستي بالقصص الخيالية والأساطير لتصف بعض القضايا الخالدة التي تهم المرأة).

First, Michael B., Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth ed., American Psychiatric Association, 1994.
(كتاب أكاديمي للغاية، ويحتوي على وصف واضح للاضطرابات العقلية. وقد استعنت بهذا الكتاب طوال عملي، ولكن على وجه التحديد عند كتابة الفصلين الثاني والثالث).

Frank, Robert, Richistan: A Journey Through the 21st Century Wealth Boom and the Lives of the New Rich, Piatkus, 2007.
(يستكشف روبرت فرانك، مراسل وول ستريت جورنال، حياة سلالة جديدة من المليونيرات والمليارديرات وطريقة معيشتهم، والكثير منهم عصاميون وكانوا من الطبقة الكادحة. ويقدم روبرت ملاحظات عن مشاعرهم ورغباتهم، وكيف أثرت ثرواتهم عليهم).

Frankl, Viktor E., Man's Search for Meaning, Simon & Schuster Inc., 1984.
(لقد نجا فيكتور فرانكل من أحد معسكرات الاعتقال النازية، ويصف في هذا الكتاب قوة الأفكار والتصرفات).

Furedi, Frank, Paranoid Parenting, Penguin Press, 2001.
(يتحدث فرانك فوريدي عن قوة وسائل الإعلام وتأثيرها على تربية الآباء لأبنائهم في الوقت الحاضر).

Gardner, Howard, Csikszentmihalyi, Mihaly, and Damon, William, Good Work, Basic Books, 2001.
(الجزء الذي اقتبسته في الفصل السادس في موضوع الاندماج مأخوذ من هذا الكتاب، ص5).

Gendlin, Eugene T., Focusing, Bantam Books, 1978.
(يقدم يوجين جيندلين طرقًا عملية لمساعدتك على أن تركز في الوقت الحالي).

Gerhardt, Sue, Why Love Matters, Brunner-Routledge, 2004.
(يقدم هذا الكتاب وصفًا تفصيليًّا بأسلوب رائع عن كيفية تأثير خبرتنا المبكرة على رد فعلنا تجاه الضغوط طوال حياتنا).

Gibran, Kahlil, The Prophet, Alfred Knopf, Inc.,1923.
(لقد اقتبست بعض الجمل من هذا الكتاب في الفصل السادس ص15، 49، 53، وفي الفصل السابع ص49. وقد أثر هذا الكتاب في تفكيري أكثر من غيره).

Gilbert, Daniel, Stumbling on Happiness, Harper Perennial, 2006.
(يقول دانيال جيلبرت للقُراء كيف يحاول العقل البشري التنبؤ بالطريقة التي تجعله سعيدًا– وبالأخطاء العديدة التي يرتكبها. وهو كتاب ممتع للغاية).

Goleman, Daniel, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, Bantam Books, 1995.
(يناقش المؤلف أهمية الترابط والوعي الاجتماعيين).

Hanh, Thich Nhat, Old Path White Clouds: Walking in the Footsteps of Buddha, Full Circle Publishing, 2003.
(يقدم هذا الكتاب وصفًا ممتعًا لحياة بوذا، ويحتوي على أمثلة عن تنبيه الذهن والتأمل).

Jacobson, Edmund, Progressive Relaxation, University of Chicago Press, 1938.
(يقدم هذا الكتاب وصفًا عمليًّا واضحًا للاسترخاء العميق. ويعتمد منهج الاسترخاء المتدرج الذي ذكرته في محتويات هذا الكتاب).

James, Oliver, Affluenza, Vermilion, 2007.

(يخبرنا أوليڤر جيمس كيف أن الثقافة الحديثة و«احتياجاتنا» تتسببان في الشعور بعدم الرضا).

Jeffers, Susan, Feel the Fear and Do It Anyway, Arrow Books, 1991.

(تقدم المؤلفة طرقًا عملية للتغلب على المخاوف. وأسلوب الكتاب إيجابي للغاية).

Jung, Carl, Memories, Dreams and Reflections, Fontana Paperbacks, 1983.

(هذه هي «يوميات» كارل يانج المكتوبة بشكل رائع، والتي يحاول فيها أن يفهم حياته الخاصة).

Kahneman, Daniel, Krueger, Alan B., Schkade, David, Schwartz, Norbert, and Stone, Arthur A. "Would You Be Happier If You were Richer? A Focusing Illusion", Science, 30 June 2006, PP.1908-10.

(سأل دانيال كانيمان وزملاؤه أشخاصًا يكسبون مبالغ مالية تتفاوت بشكل كبير لعمل استطلاع رأي أو تدوين ملاحظات عما يشعرون به. والنتيجة هي أن الدخل ليس له أهمية كبيرة مقارنة باكتساب الخبرة اليومية).

Knowles, Elizabeth, (ed.), The Oxford Dictionary of Quotations, Sixth ed., Oxford University Press, 2004.

(لقد اقتبست بعض الجمل من هذا الكتاب للفصل الثالث ص653، ونهاية الكتاب ص221).

Padesky, Christine A., and Greenberger, Dennis, Clinician's Guide to Mind over Mood, The Guildford Press, 1995.

(يصف المؤلفون مجموعة من الطرق العملية لتحدي المعتقدات السلبية والتخلص منها).

Peale, Norman Vincent, The Power of Positive Thinking, Mandarin Paperbacks, 1959.

(هذا الكتاب من أول الكتب التي تصف قوة التصرفات والمعتقدات).

Peck, M. Scott, The Road Less Travelled, Simon & Schuster, 1978.

(يقوم سكوت بيك بتعريف الحب ويتحدث عن مدى أهمية العلاقات. وهذا الكتاب مكتوب بشكل رائع ويحتوي على دراسات حالة ممتعة).

Persons, Jacqueline B., Cognitive Therapy in Practice: A Case Formulation Approach, W.W.Norton and Co., 1989.
(تصف المؤلفة طرقًا عملية لتحدي المعتقدات السلبية والتخلص منها).

Richard, Matthieu, Happiness, Atlantic Books, 2007.
(يقدم ماتيو ريتشارد تعريفه للسعادة. وقد يكون من المفيد أن تقارنه بمفهومي عن الرضا. ويقترح أيضًا طرقًا لتعلم التأمل).

Rogers, Carl R., On Becoming a Person, Constable and Co. Ltd, 1961.
(يُعرف كارل روجرز منهجه العلاجي/ الاستشاري. ويؤكد هذا المنهج أهمية التعاون بين المعالج والمريض. وهو أول المناهج التي تنظر للعلاج على أنه تعاون أكثر من كونه علاقة طبيب بمريضه).

Rutter, Michael, "Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder", British Journal of Psychiatry, vol. 147, 1985, pp. 598-611.
(ينظر مايكل روتر بعناية إلى العوامل التي ترتبط بالقدرة على التغلب على الشدائد. وهو بحث أكاديمي للغاية).

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., and Teasdale, J.D., Mindfulness-Based Cognitive Therapy of Depression, The Guildford Press, 2002.
(يصف المؤلفون طرقًا عملية لمنع حدوث الانتكاس إذا أصبت بالاكتئاب. وهو الكتاب الوحيد الذي أعرف مدى تخصصه للتعامل مع الانتكاس).

Seligman, Martin, "Depression and Learned Helplessness", in Friedman, R. J., and Katz, M.M. (eds), The Psychology of Depression; Contemporary Theory and Research, Winston-Wiley, 1974, pp. 83-113.
(يصف مارتن سليجمان بالتفصيل العلاقة بين التفكير والحالة المزاجية).

Seligman, Martin, Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, Simon & Schuster, 1900 and 1998.
(يصف المؤلف كيف يمكن أن تصبح العقليات متفائلة أو متشائمة، وكيف يمكنك أن تتعلم التفكير بشكل متفائل، وما أفضل وقت للقيام بذلك).

Servan-Schreiber, David, Healing Without Freud or Prozac, Rodale International Ltd, 2004.
(يقدم المؤلف طرقًا عملية ومفيدة للتغلب على تدني الحالة المزاجية. ومن السهل الحصول على هذا الكتاب، كما أنه مكتوب بشكل رائع).

Storr, Anthony, Solitude, HarperCollins, 1989.
(يدرس أنتوني ستور اختلافنا في الاحتياج إلى الحميمية، مستعينًا بدراسات حالة لأشخاص معروفين. وهذا الكتاب ممتع جدًا، بالإضافة إلى احتوائه على معلومات مفيدة).

Tolle, Eckhart, The Power of Now, Hodder & Stoughton, 1999.
(يوضح هذا الكتاب العلاقة بين التركيز على الحاضر والرضا، ويصف أيضًا كيف نحقق طريقة تنبيه الذهن).

الأفلام

French Kiss, directed by Lawrence Kasdan for Twentieth Century Fox, 1995.
(يوضح هذا الفيلم بشكل رائع كيف تساعد معوقات التفكير أو مشتتات الذهن على التغلب على المخاوف وأنواع الرهاب- ويتناول هذا الفيلم خوف ميج رايان من الطيران).

Hook, directed by Steven Spielberg for Universal (Amblin Entertainment), 1991.
(نسي بيتر كيف يعيش اللحظة الحالية، ويوضح هذا الفيلم الممتع كيف أنه أعاد اكتشاف هذا الأسلوب الرئيسي للشعور بالرضا).

والآن هذه ليست النهاية . .

وليست حتى بداية النهاية . .

لكنها ، ربما تكون ، نهاية البداية .

خطاب الرئيس وينستون تشرشل في مانسيون هاوس
يوم 10 نوفمبر 1942

الكشاف

(ب)

(ت)

(ن)

(هـ)

(و)

(ى)


دار نهضة مصر
للنشر

كلام في الصميم

تعلم كيف تتغلب على: الأرق - القلق
التفكير السلبي - ضغوط العصر الحديث

أعد حياتك لمسارها الصحيح

يشعر الكثيرون منا بالارتباك بسبب ما تلقيه علينا أنماط الحياة الحديثة من أعباء. ويزداد معدل القلق والاكتئاب شيئًا فشيئًا. وسواء كانت الضغوط التي نعاني منها بسبب مخاوف مالية، أو عدم استقرار وظيفي، أو مشكلات قد تطرأ على العلاقات الإنسانية، أو خوف مرده فكرة الأمان على المستوى الشخصي، أو نقص الوقت المخصص للراحة، فإن النتيجة واحدة، سنشعر بالعجز.

في كتاب **كلام في الصميم**، تساعدك الطبيبة النفسية الإكلينيكية ليندا بلير على إيجاد طرق جديدة بإشعارك بالرضا والسعادة. وتحدد ليندا العوامل التي تساهم في شعورك بالضعف، وتمكنك من التعرف على القضايا التي تشكل أساس مشكلاتك، ومن الشعور أيضًا بمسئولية أكبر تجاه حياتك. ومن خلال أسلوبها السهل، والمشجع، والواقعي في الوقت نفسه، تقدم بلير اقتراحات بسيطة وفعالة للتعامل مع أكثر المشكلات انتشارًا، مثل اضطراب النوم، والقلق ونوبات الهلع، والتفكير السلبي وعدم الرضا. وتقدم ليندا من خلال الكتاب استراتيجيات ابتكرتها مع مرضاها، وتشركنا في قصصهم ونجاحاتهم.

ليندا بلير: طبيبة نفسية إكلينيكية معتمدة. ولديها شهادات من ويلزلي، وهارفارد، وجامعة لندن، وعملت كمتخصصة في العلاج السلوكي المعرفي لأكثر من 25 عامًا. وتكتب أسبوعيًا في صحيفة الجارديان، وتعتبر "طبيبة الأزمات" لدى مجلة Psychologies، ولديها عمود شهري في مجلة Junior، وتظهر كثيرًا على شاشة التلفزيون وفي الراديو. ولديها عيادة خاصة في مدينة باث بإنجلترا.





www.nahdetmisr.com